



# RIO NAS MONTANHAS

ATM do RJ • Desde 1987

## GINCANA INTERCLUBES 2025

REGULAMENTO

R I O N A S M O N T A N H A S . C O M

# ÍNDICE

1

DISPOSIÇÕES GERAIS

2

OBJETIVOS DA GINCANA

3

TAREFAS

4

COMISSÃO ORGANIZADORA

5

PROVAS

6

CONSIDERAÇÕES



**RIO NAS  
MONTANHAS**

ATM do RJ • Desde 1987

# 1

## DISPOSIÇÕES GERAIS

# DISPOSIÇÕES GERAIS

Este documento contém os dispositivos de regulamentação da GINCANA, que será promovida pela Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro, doravante denominada “Federação”, por intermédio da Comissão Organizadora da Gincana do Rio nas Montanhas 2025, doravante denominada “Comissão RNM/2025”, designada para tanto;

Estarão sujeitos aos termos deste Regulamento todas as pessoas que participarem da GINCANA, não sendo admissível a alegação de seu desconhecimento, uma vez que lhe será dada suficiente publicidade pela Comissão RNM/2025, com o imperioso apoio das entidades participantes;

Eventuais omissões deste Regulamento serão analisadas e sanadas exclusivamente pela Comissão RNM/2025.



**RIO NAS  
MONTANHAS**

ATM do RJ • Desde 1987

# 2

## **OBJETIVOS DA GINCANA**

# OBJETIVOS DA GINCANA

A GINCANA procura atender os seguintes objetivos:

- Estimular a convivência social a partir do entendimento da pluralidade do ambiente social e da correspondente liberdade de expressão de cada um dos seus segmentos;
- Promover a integração entre as entidades filiadas e a Federação, com a participação de associados, guias e convidados;
- Exercitar o espírito de liderança e motivação, ambos presentes no ambiente de montanha;
- Valorizar o sentimento de colaboração mútua a fim de atingir um objetivo comum, baseando-se nas técnicas empregadas no montanhismo.



**RIO NAS  
MONTANHAS**

ATM do RJ • Desde 1987

**3**

**TAREFAS**

# TAREFAS

As tarefas da Gincana serão realizadas por equipes previamente definidas por cada entidade, com horários fixos e confrontos diretos, organizados por chaveamento.

As entidades deverão informar os nomes dos componentes de cada equipe à Comissão RNM/2025 com pelo menos 30 minutos de antecedência .





**RIO NAS  
MONTANHAS**

ATM do RJ • Desde 1987

**4**

**COMISSÃO  
ORGANIZADORA**

# COMISSÃO ORGANIZADORA

São tarefas da Comissão Organizadora:

- Preparar o Regulamento da GINCANA;
- Preparar as tarefas da GINCANA;
- Estabelecer horários relacionados à execução da GINCANA e, por sorteio, a ordem de chamada.
- Divulgar a GINCANA e seu cronograma;
- Sanar quaisquer dúvidas relativas ao Regulamento;
- Vetar a inscrição de qualquer Entidade que não preencher rigorosamente as condições estabelecidas neste Regulamento;

São atribuições da Comissão Organizadora:

- Exercer com soberania e autonomia todas as atividades relacionadas com a GINCANA e sua realização

Membros da Comissão Organizadora 2025:

- Alex Lauriano da Costa
- Greice Jácome Ribeiro
- Carla Daniella Komora Vieira
- Shoraia Bernardes Inoue



# RIO NAS MONTANHAS

ATM do RJ • Desde 1987

# 5

## PROVAS

# PROVAS

## 5.1 ESCALADA DE VELOCIDADE

Desafio composto por duas vias de escalada.

Cada equipe terá uma única chance de escalar cada via, podendo indicar um único competidor que faça as duas escaladas, ou dois competidores - cada um fazendo uma das vias.

Cada escalada será cronometrada, começando a contar o tempo no momento em que o escalador retirar ambos os pés do solo.

O término se dará no momento em que o competidor tocar a parte superior do muro.

Todo o processo será realizado com segurança de cima.

**Data:** domingo, 27 de abril

**Hora:** 10:30

**Local:** muro infantil

As equipes que não se apresentarem até este horário não poderão participar da prova e não terão direito à pontuação referente.

# PROVAS

## 5.1 ESCALADA DE VELOCIDADE

### **Competidores:**

01 ou 02 competidores por clube.

Cada entidade será responsável por fazer a seleção do(s) seu(s) competidor(es) e por apresentá-lo(s) no local de realização da prova no horário estipulado.

### **Pontuação:**

Somarão pontos os competidores que realizarem as duas escaladas com o menor tempo cronometrado (somatório das duas vias).

Nesta etapa, pontuarão os cinco melhores resultados, na seguinte escala:

- 1ºLugar: 20 pontos;
- 2ºlugar: 15 pontos;
- 3ºlugar: 10 pontos;
- 4ºlugar: 05 pontos;

# PROVAS

## 5.2 CORRIDA DE REVEZAMENTO

### Equipe

Cada entidade deverá selecionar 4 participantes para compor a equipe que disputará esta prova.

### Material

Por equipe: 1 bouldrier, uma mochila com garrafas cheias de água perfazendo 6 litros e 1 capacete.

**ATENÇÃO! Cada equipe deve providenciar o equipamento necessário para a prova**

### Prova

Corrida de revezamento efetuada na Praça General Tibúrcio com uma marcação delimitando a largada/local de origem e um segundo ponto, marcando o local até onde os participantes deverão correr e retornar.

Após o sinal de início da prova, o primeiro participante veste o bouldrier, o capacete e a mochila.

Em seguida, corre de sua posição atual até o ponto demarcado na praça e retorna ao local de origem, onde os demais participantes estarão esperando.

Ao retornar, ele deverá retirar o bouldrier, a mochila e o capacete, passando-os ao segundo participante, que repetirá os mesmos passos até que os quatro componentes da equipe cumpram o mesmo trajeto e dinâmica.

# PROVAS

## 5.2 CORRIDA DE REVEZAMENTO

O último participante não precisará retirar os equipamentos, sendo marcado como término da prova o momento em que ele passar pela linha demarcada no chão, em seu retorno.

A equipe que completar o revezamento primeiro será sagrada vencedora da prova.

Durante a corrida, o participante NÃO poderá segurar o bouldrier nem o capacete. Isso acarretará na desclassificação do mesmo.

Forma de disputa

Chaveamento entre as entidades inscritas, com baterias de 3 equipes cada e uma disputa na final, para definir os três primeiros colocados.

A posição na chave será definida por sorteio. Máximo de 5 disputas.

**Data:** domingo, 27 de abril

**Hora:** 14:00 - entrega da lista de participantes até 14:30

**Local:** entrada da praça

# PROVAS

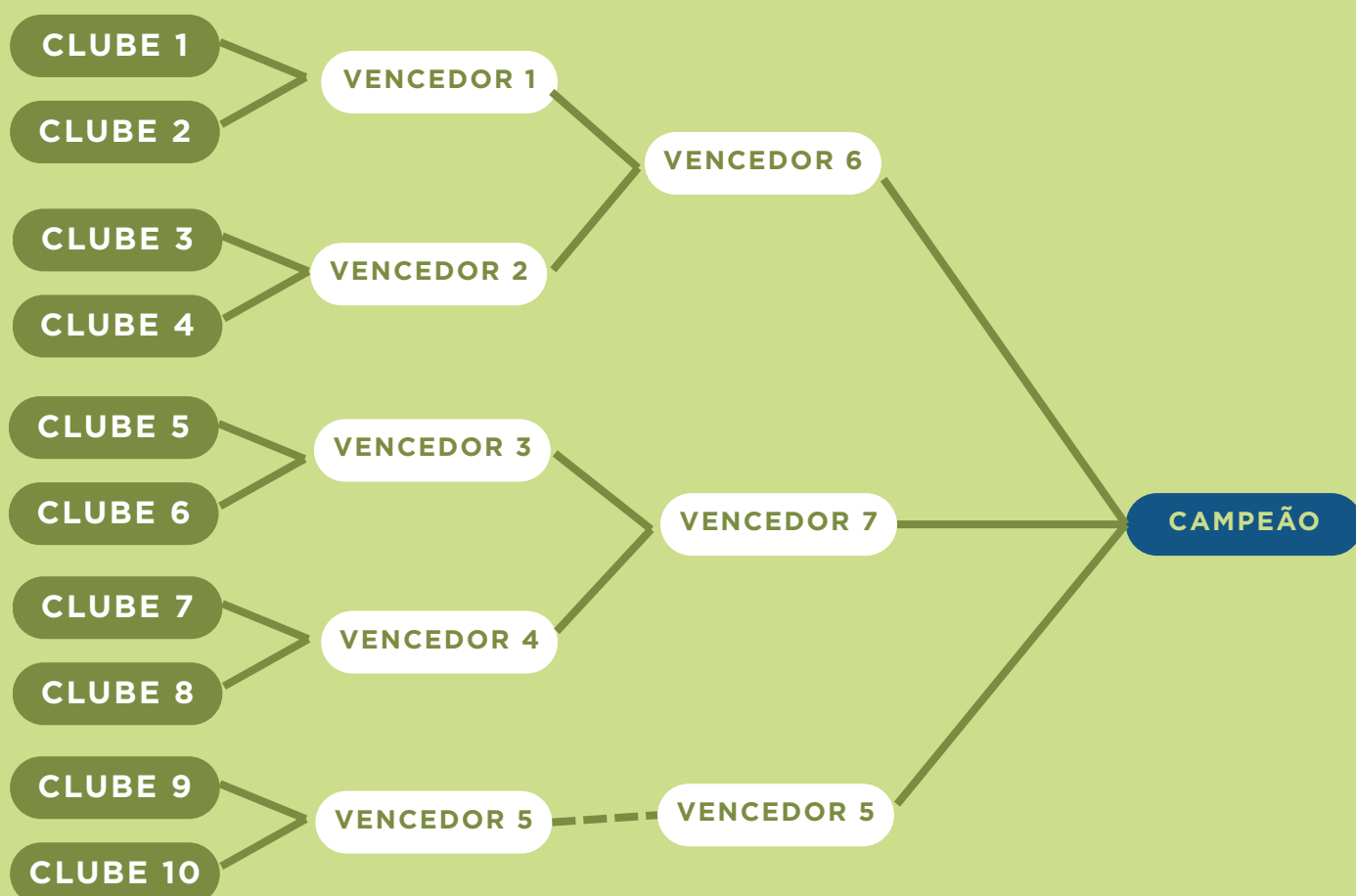
## 5.2 CORRIDA DE REVEZAMENTO

### Tempo estimado

8 minutos por prova, perfazendo cerca de 40 minutos no total.

### Pontuação

1ºLugar: 20 pontos;  
2ºlugar: 10 pontos;  
3ºlugar: 05 pontos;





# PROVAS

## 5.3 CABO DE GUERRA

### Equipe

Cada entidade deverá selecionar 04 participantes, sendo obrigatória a participação mínima de uma mulher para compor a equipe que disputará esta prova.

### Material

O material a ser utilizado nesta prova será uma corda estática de 50 a 60 metros, devidamente sinalizada em sua metade com uma fita adesiva colorida. A comissão da gincana providenciará esta corda.

### Prova

Cada etapa contará com duas equipes, uma de frente para outra, cada uma segurando sua metade da corda, separados por uma marcação de “território” no chão da praça, com extensão de 03 metros e tendo a marcação de meio da corda exatamente no centro deste espaço.

Após sinal emitido pelo juiz da prova, ambas as equipes terão por objetivo puxar a corda de modo que a marcação do meio ultrapasse o ponto de referência de seu território, indicando a derrota da equipe rival. Proibido o uso de luvas, enrolar a corda nas mãos e/ou no corpo!

**Data:** domingo, 27 de abril

**Hora:** 15:00 - entrega da lista de participantes até 14:30

**Local:** entrada da praça

# PROVAS

## 5.3 CABO DE GUERRA

### **Forma de disputa**

Chaveamento entre as entidades inscritas com uma disputa final para definir o primeiro e segundo lugar, além de uma etapa extra para definir o terceiro e quarto lugares.

A posição na chave será definida por sorteio.

Máximo de 11 disputas

### **Tempo estimado**

5 minutos por prova, perfazendo cerca de 1 hora no total.

### **Pontuação**

De acordo com a colocação:

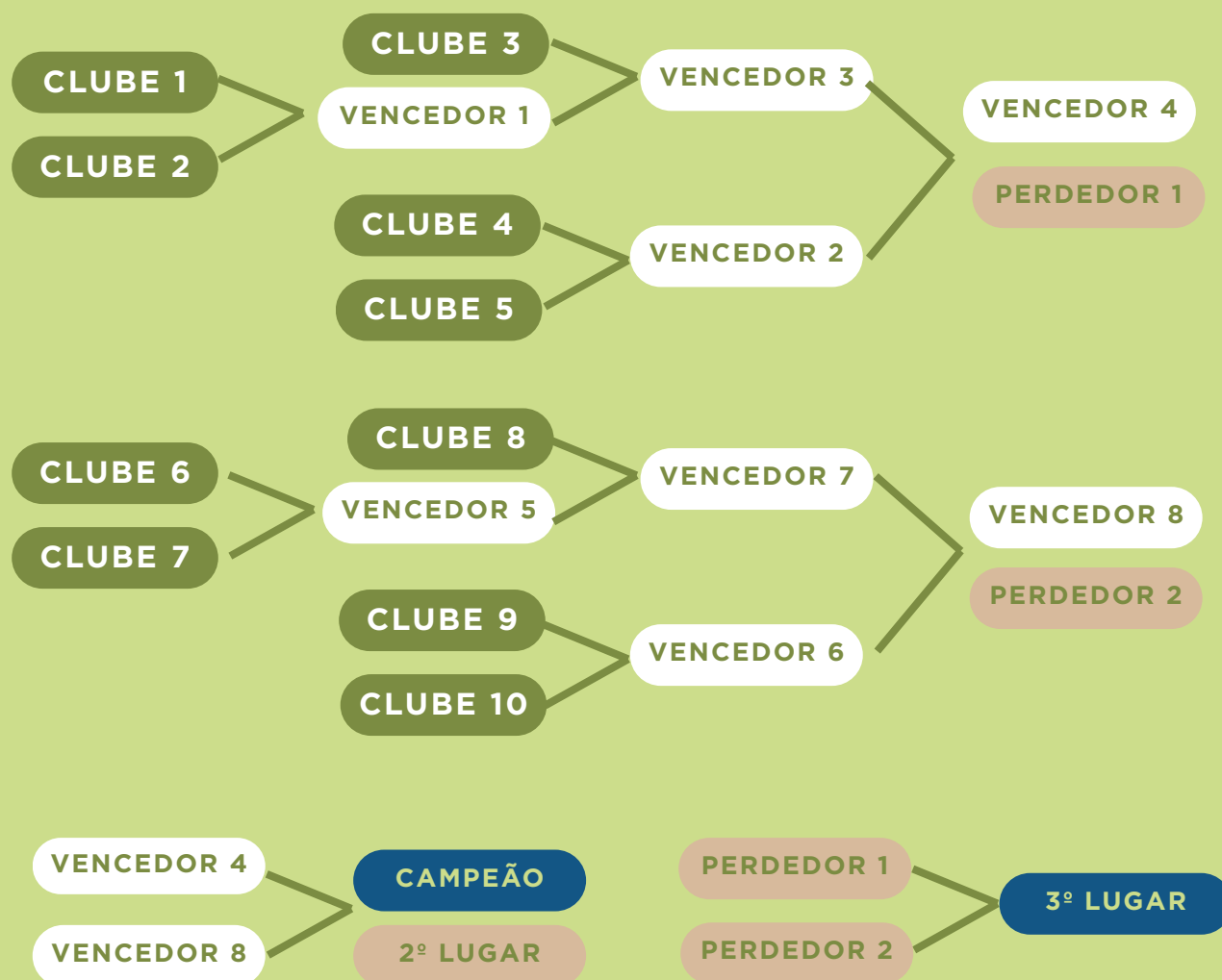
1º Lugar: 20 pontos

2º Lugar: 10 pontos

3º Lugar: 5 pontos.

# PROVAS

## 5.3 CABO DE GUERRA



# PROVAS

## 5.4 GUERRA DE NÓS

### Equipe

Cada entidade deverá selecionar 3 participantes para compor a equipe que disputará esta prova.

### Material

Duas cordas dinâmicas de 60 metros por entidade.

**ATENÇÃO! Cada equipe deve providenciar o equipamento necessário para a prova**

### Da Prova

Todas as entidades participarão da prova ao mesmo tempo, disponibilizando uma corda dinâmica a cada três participantes de sua equipe.

Ao sinal do juiz, os participantes deverão fazer o máximo possível de aselhas duplas em suas cordas, com um limite de 2 minutos.

Ao final deste tempo, os nós serão verificados e contabilizados. A equipe que conseguir fazer o maior número de nós vence a prova. Também serão contemplados os primeiros, segundos e terceiros lugares. Os nós deverão ser realizados de forma correta e sem “trepas”. Nós que não se enquadrem nestas características serão descartados.

# PROVAS

## 5.4 GUERRA DE NÓS

### **Forma de disputa**

Embate direto entre as entidades inscritas, com uma única bateria de 2 minutos.

### **Tempo estimado**

2 minutos de prova e aproximadamente 13 minutos de conferência dos nós, perfazendo cerca de 15 minutos no total.

### **Horário de Realização**

A prova terá início às 16h00, com entrega da listagem dos participantes de cada equipe até às 15:30h.

### **Pontuação**

As 4 entidades com maior quantidade de nós realizados de forma correta, na seguinte escala:

- 1ºLugar: 20 pontos;
- 2ºlugar: 15pontos;
- 3ºlugar: 10pontos;
- 4ºlugar: 5pontos;

# PROVAS

## 5.5 DESAFIO DE CLIPERAMA

### **Equipe**

Cada sócio de um clube filiado a FEEMERJ poderá participar.

### **Material**

2 suportes de madeira com ganchos para afixar os mosquetões e 7 mosquetões de formatos variados.

### **Da Prova**

A prova consiste em transferir todos os diferentes mosquetões do seu lugar de origem para um novo local, um por vez, usando apenas uma mão (qualquer uma das duas mãos). O participante só terá uma chance e o menor tempo do sócio de cada clube, será contabilizado.

### **Forma de disputa**

Visando a participação de mais membros dos clubes, ficará disponível na Tenda da FEEMERJ, entre 10h e 14:00 do dia da gincana, ou seja, no domingo 27 de Abril.

### **Tempo estimado**

Entre 20 segundos e 1 minuto por participante.

### **Pontuação**

Serão pontuados os menores tempos.

1ºLugar: 20pontos;

2ºlugar: 15pontos;

3ºlugar: 10pontos;

4ºlugar: 05pontos;

# PROVAS

## 5.6 CORAÇÃO SOLIDÁRIO

### **Desafio :**

O clube que arrecadar maior número de doações em leite em pó ganha uma pontuação extra de 5 pontos ao clube.

Em caso de empate com o somatório dos pontos extras, prevalecerá os pontos conquistados nas modalidades e não no coração solidário.

**Data:** 26/04 e 27/04

**Horário:** 08:00 as 18:00

**Local:** tenda da FEEMERJ



**RIO NAS  
MONTANHAS**

ATM do RJ • Desde 1987

# 6

## CONSIDERAÇÕES



# CONSIDERAÇÕES

## 6.1 PENALIDADES ADICIONAIS

As Equipes poderão perder pontos no caso de:

- Os membros das Equipes portarem-se aos membros da Comissão Organizadora, a todo momento, perturbando os mesmos e o andamento do evento;(a critério da ComissãoRNM/2025)
- Atrapalhar as equipes concorrentes por meio de qualquer artifício: pode perder até o total de pontos da respectiva tarefa (a critério da Comissão);

## 6.2 CASOS OMISSOS

A Comissão RNM/2025 decidirá os casos omissos por este Regulamento, quando provocado por recursos escritos ou observados no decorrer do evento.

## 6.3 APURAÇÃO E PROCLAMAÇÃO DOS RESULTADOS

A apuração será feita no mesmo dia da realização da GINCANA, pela ComissãoRNM/2025, que estará presente em todas as provas.

O resultado final da GINCANA será anunciado pelo apresentador do evento ,juntamente como sorteio de brindes, às 17:00h do dia 27 de Abril de 2025, na Praça General Tibúrcio.

# CONSIDERAÇÕES

## 6.4 PREMIAÇÃO

A entidade classificada em 1º lugar ganhará uma corda.

O prêmio será entregue à equipe vencedora logo após a proclamação do resultado.

## 6.5 OBRIGAÇÕES DAS EQUIPES

- Preparar-se e empenhar-se, membro a membro, na execução das tarefas e de maneira a destacar o apreço pela GINCANA, formando-se em comissões e distribuindo tarefas a elas, conferindo prioridade absoluta aos contatos com os convidados e pessoas que participarão em alguma tarefa;
- Portar-se com elegância desportiva durante a execução das tarefas da equipe concorrente evitando prejudicá-la por qualquer meio. A Comissão RNM/2025 poderá até mesmo, a seu critério, tirar os pontos correspondentes à tarefa da equipe que perturbar o andamento das tarefas;
- Apresentar recurso por escrito através de representante da Entidade, diretamente à Comissão RNM/2024, caso venha a se sentir prejudicada. É vedada a sustentação oral do recurso, sendo passível de perda de pontos a insistência em fazê-lo (a critério da Comissão RNM/2025). No dia da GINCANA, cada Equipe terá direito a apenas 5 (cinco) recursos a serem preenchidos no total de todas as tarefas;

# CONSIDERAÇÕES

## 6.5 OBRIGAÇÕES DAS EQUIPES

- Definir as equipes de cada Tarefa Normal até 30 minutos de antecedência a cada atividade, entregando esta relação à Comissão RNM/2025 no stand da Federação;
- Definir com antecedência o competidor que realizará o desafio no muro de escalada, apresentando o mesmo às 10h da manhã do dia 27, no local desta etapa (muro infantil do evento).

RiodeJaneiro, 8 de Abril de 025  
**COMISSÃO ORGANIZADORA DA GINCANA  
DO RIO NAS MONTANHAS 2025**