

## **Iron Flow Fitness Race – Mais que um treino com corrida, é uma experiência única**

O Iron Flow Fitness Race nasce com o propósito de unir esporte, saúde e entretenimento em um evento único e feito pela primeira vez na cidade de Goianésia. Uma competição que engloba mais que corrida e exercícios de força e resistência, transforma o ambiente em muita energia, movimento e conexão – reunindo atletas amadores, entusiastas e a comunidade em torno de um momento inesquecível.

### **O que é o Iron Flow Fitness Race**

É uma competição no estilo Hyrox, sendo uma prova de endurance, onde teremos alguns estilos de prova, onde predomina a corrida podendo ela ser 8 corridas de 500 m ou 8 corridas de 1000m, intercaladas com 8 estações de exercícios, onde estes exercícios são de força, cardio e resistência.

Sendo os mesmos exercícios e quantidades, independente se a corrida é de 500 m ou de 1000m, e se é individual ou duplas.

As categorias são divididas da seguinte maneira:

- **Categoria Pro Individual Masculino ou Feminino** – 8 km + 8 estações de exercícios – onde se intercala a cada 1 km de corrida uma estação de exercício dentro do espaço, e sendo individual o atleta deve realizar tudo sozinho e as cargas são mais altos do que na categoria Open.

- **Categoria Open Individual Masculino ou Feminino** – 8 km + 8 estações de exercícios – onde se intercala a cada 1 km de corrida uma estação de exercício dentro do espaço, e sendo individual o atleta deve realizar tudo sozinho.

- **Categoria Open Masculino, Feminino e Misto** – 8km + 8 estações de exercícios – onde se intercala a cada 1 km de corrida uma estação de exercício dentro do espaço, e sendo em dupla a corrida é realizada junto e os exercícios são a mesma quantidade do individual mais podem ser revezados e dividido a quantidade pra dupla. Na dupla mista o peso das cargas dos exercícios é igual ao dos homens.

- **Categoria short Individual Masculino e Feminino** - 4 km + 8 estações de exercícios – onde se intercala a cada 500m de corrida uma estação de exercício dentro do espaço, e sendo individual o atleta deve realizar tudo sozinho.

- **Categoria Short Masculino, Feminino e Misto** – 4km + 8 estações de exercícios – onde se intercala a cada 500m de corrida uma estação de exercício dentro do espaço, e sendo em dupla a corrida é realizada junto e os exercícios são a mesma quantidade do individual mais podem ser revezados e

dividido a quantidade pra dupla. Na dupla mista o peso das cargas dos exercícios é igual ao dos homens.

## **Onde e Quando será o evento?**

**Data: 08/08/2026**

Horário: local aberto a partir das 07:00 horas da manhã. Primeira bateria de provas a partir de 7:30 da manhã.

Local: Ainda a definir ( intenção que seja no Centro Desportivo Mario Celestino – Goianésia/GO)

Localização: Rua 32 entre as ruas 7 e 9, Setor Oeste

## **Inscrições**

- Quantidade de Atletas – em torno de 200 a 300 participantes
- Abertura das Inscrições – 16/05/2026
- Fechamento das Inscrições – 02/08/2026

## **Valores das Inscrições**

1 Lote Promocional e Para alunos Flow (0 – 60 vagas ou do dia 16/05/2026-16/06/2026) – 150,00

2 Lote (60 – 150 vagas ou do dia 17/06/2026 – 20/07/2026) – 180,00

3 Lote (150 – 200 vagas ou do dia 21/07/2026 – 02/08/2026) – 220,00

## **Kit Atleta**

Todos os atletas que irão participar terão direito a uma camiseta do evento, pulseira de atleta, além de ganharem medalha e um pat adesivo para mochilas de participação para todos os participantes.

Para os 3 primeiros colocados em cada categoria ganharão troféu, o primeiro lugar ganhará prêmio em dinheiro além de brindes de patrocinadores e o segundo e terceiro lugar ganharam apenas brindes de patrocinadores.

## **Patrocinadores Iron Flow**

### **Iron Flow Prata – 600,00 + Brinde Premiação**

#### **Incluso:**

- Divulgação mídias sociais
- Logomarca na Camiseta
- Logomarca no painel de fotos
- Divulgação falada da marca no dia do evento
- Divulgação da logomarca no instagram do evento.

### **Iron Flow Ouro – 1600,00 + Brindes para premiação**

#### **Incluso:**

- Divulgação mídias sociais
- Logomarca na camiseta
- Logomarca no painel de fotos
- Divulgação falda da marca no evento
- Estande no Local – tenda por conta do expositor
- Video de divulgação da marca para o instagram do evento em parceria com a Flow, vídeo gravado com nossa equipe de marketing
- Banner gradio lateral

### **Iron Flow Premium – 2600,00 + Brindes para premiação**

#### **Incluso:**

- Divulgação mídias sociais
- Logomarca na camiseta
- Logomarca no painel de fotos
- Divulgação falda da marca no evento
- Estande no Local – tenda por conta do evento
- Video de divulgação da marca para o instagram do evento em parceria com a Flow, vídeo gravado com nossa equipe de marketing
- Divulgação da marca em 1 banner nos gradios laterais
- Divulgação da logomarca no cordão da medalha
- Patrocinador em destaque na entrega da premiação, sendo ele a entregar medalhas juntamente com o organizadores do evento.
- Divulgar marca na radio

