REGULAMENTO INSANOS DE ALAGOAS

TEMPORADA 2026

FOLGUEDOS ALAGOANOS

BUMBA MEU BOI/PASTORIL/COCO DE RODA/CAVALHADA/CHEGANÇA

1 - REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES

Para participar na prova os participantes devem reunir os seguintes requisitos:

1.1 - Idade a partir de 14 anos para o Trail Run categoria light 7 km, a partir de 18 anos para categoria extreme 12Km, sendo a partir de 14 anos com autorização do responsável (com assinatura da autorização para menores de 18 anos pelos pais ou responsáveis).

1.2 - Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento.

1.3 - Efetuar corretamente a inscrição, verificando a categoria escolhida.

1.4 - Os participantes inscritos nas etapas do INSANOS DE ALAGOAS 2026, aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição. Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, dos seus colaboradores e participantes.

1.5 - Os participantes devem sempre cumprir com as regras de trânsito em cidades e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indenizações resultantes do seu incumprimento.

1.6 - Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova e estarem suficientemente treinados para isso.

1.7 - Terem adquirido, antes da prova, uma real capacidade de autossuficiência, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente em condições de alterações climatéricas (calor, vento, frio ou chuva).

1.8 - Os participantes terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes de fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc.

1.9 - Ter a consciência que depende da sua capacidade em adaptar-se às situações problemáticas decorrentes deste tipo de evento.

1.10 - Esta prova é de participação individual e dupla devidamente inscritos. Não sendo permitido no dia do evento a dupla ou solo passar a inscrição para outro(s) atletas participarem em seu lugar, podendo apenas, no período informado pela organização antes da prova, realizar mudanças de categoria e titularidade (não fazemos alterações e mudanças no dia do evento), caso seja possível será divulgado posteriormente com pagamento imediato diretamente com a cronometragem valor a ser informado. Caso ocorra esta situação, será desclassificado ficando com pontuação zero na etapa.

1.10.1 - Após o termino de prazo das inscrições, a organização irá verificar o número exato de atletas inscritos nas categorias escolhidas, caso não tenha completado o pódio das categorias, a organização fará apenas os troféus referentes os atletas que se inscreveram até o prazo final das inscrições. Havendo lote extra disponível, a organização irá liberar apenas inscrições para as categorias com pódio completo, da mesma forma na realização de compra de terceiros e mudanças de titularidade e km, só será permitido nas categorias que possuírem pódio completo.

1.11 - Ter a consciência que não é permitida assistência externa (por alguém não identificado como pertencente à organização) fora dos postos de abastecimento, ou zonas devidamente sinalizadas para esse efeito. Não é permitido atletas que não estejam inscritos correr no percurso durante o evento, o bom senso e respeito aos atletas participantes deverá prevalecer.

1.12 – Estar obrigatoriamente equipado com mochilas de hidratação, cinto de hidratação, entre outros, camisa de proteção UVA/UVB, calça e tênis adequado para as provas.

1.13 – Não haverá guarda-volumes nas provas. Cada atleta será responsável pelos seus pertences.

1.14 -0s participantes são responsáveis pela veracidade das informações fornecidas na ficha de inscrição. Caso haja fraude comprovada, o atleta será desclassificado da prova, banido de qualquer evento organizado pela NLRTR e responderá por crime de falsidade ideológica e/ou documental;

O corredor que usa o número de peito de outro atleta comete o crime de falsa identidade, previsto no Art. 307 do Código Penal brasileiro. Essa conduta, além de ser uma grave infração das regras do evento, pode ter consequências legais severas.

O que diz a lei:

Crime de falsa identidade: O Artigo 307 do Código Penal define o crime de falsa identidade como "atribuir-se ou atribuir a terceira falsa identidade para obter vantagem ou para causar dano a outrem".

Consumação do crime: O crime é considerado formal, ou seja, consuma-se no momento em que a pessoa se identifica falsamente. A obtenção da vantagem ou o dano não são necessários para a caracterização do crime, mas podem influenciar na pena.

Pena: A pena prevista é de detenção de três meses a um ano ou multa, se o fato não constituir crime mais grave.

Consequências além das legais:

Além das implicações criminais, o uso do número de peito de outra pessoa pode gerar diversos problemas:

Problemas médicos: Em caso de acidente, o seguro-saúde do evento não cobrirá o corredor que está usando o número de outro. A família informada sobre o incidente será a do atleta inscrito, não a do corredor real.

Falsidade ideológica: Caso o corredor que utiliza o número de peito de outro alcance o pódio ou um tempo classificatório, e o inscrito original receba os benefícios, isso pode configurar falsidade ideológica.

Distorção de resultados: A prática causa bagunça nos resultados oficiais e na premiação por faixa etária, prejudicando a lisura do evento.

2 – MODALIDADES

2.1 – INSANOS DE ALAGOAS 2025 terá as seguintes categorias;

LIGHT TRAIL 7 km (solo geral, duplas masculina, feminina e mista)

SOLO FAIXA ETARIA (feminina e masculina) – 14 a 17 anos, 18 a 29 anos, 30 a 39 anos, 40 a 49 anos, 50 a 59 anos, 60 a 69 anos e 70+.

EXTREME TRAIL 10 a 12 km (solo geral, duplas masculina, feminina e mista)

SOLO FAIXA ETARIA (feminina e masculina) - 18 a 29 anos, 30 a 39 anos, 40 a 49 anos, 50 a 59 anos e 60 a 69 anos e 70+.

2.2 – Nova faixa etária na categoria solo light 14 a 17 anos feminino e masculino, com premiação também nos melhores do ano.

3 - INSCRIÇÕES

A inscrição INSANOS DE ALAGOAS 2026 implica compreender e aceitar sem reservas as regras e regulamento da prova.

3.1 - Somente as inscrições feitas na página www.realtiming.com.br é que serão aceites.

3.2 - A escolha do nome ou apelido pelo atleta no ato da inscrição ONLINE é de inteira responsabilidade do atleta, ficando proibido o uso de palavras que possam prejudicar a organização do evento e seus parceiros, bem como os atletas inscritos e público presente.

3.3 - Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor de inscrição.

3.4 - Para fins de somatório das pontuações de cada etapa para o ranking, será considerado as inscrições Duplas e Solo que permanecerem com os mesmos atletas que estão participando desde a

primeira etapa, exceto duplas que podem mudar um atleta do mesmo sexo para participar da prova, apenas para substituir o atleta que não poderá comparecer na etapa em questão. Como também, o preenchimento correto do nome, caso ocorra mudança de nome no cadastro e atrapalhe a colocação no ranking, automaticamente será desconsiderado.

3.5 - O registro só será válido mediante o pagamento da taxa de inscrição.

3.6 - Após confirmação do pagamento, receberá a confirmação de participação através da foto flyer que será divulgada diretamente no instagram da organização.

3.7 - O período de inscrições decorrerá entre as datas correspondentes de cada etapa a serem divulgadas na abertura das inscrições.

3.8 - O participante, ao proceder à sua inscrição, autoriza a cedência a Organização, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem, captada em filmagens e em fotografias que terão lugar durante a realização da prova, autorizando a sua reprodução para fins de divulgação do evento.

3.9- Os valores para as inscrições são os seguintes:

LIGHT TRAIL 7km – **R$ 139,00 + taxa de serviço do site para compras no cartão de crédito** por atleta **KIT INSANO** (incluso camisa dry fit personalizada, isotônico, medalhão em metal, número de peito personalizado, chip ativo retornável, seguro do atleta, mesa de frutas (antes da prova), hidratação arena e percurso, brindes dos patrocinadores*) **R$ 100,00** por atleta **KIT BÁSICO + taxa de serviço do site para compras no cartão de crédito** (incluso medalhão em metal, número de peito personalizado, chip ativo retornável, seguro atleta, mesa de frutas (antes da prova), isotônico, hidratação arena e percurso).

EXTREME TRAIL 12km – **R$ 139,00 + taxa de serviço do site para compras no cartão de crédito** por atleta **KIT INSANO** (incluso camisa dry fit personalizada, isotônico, medalhão em metal, número de peito personalizado, chip ativo retornável, seguro do atleta, mesa de frutas (antes da prova), hidratação arena e percurso, brindes dos patrocinadores*) **R$ 100,00** por atletas **KIT BÁSICO + taxa de serviço do site para compras no cartão de crédito** (incluso medalhão em metal, número de peito personalizado, chip ativo retornável, seguro atleta, mesa de frutas (antes da prova), hidratação arena e percurso).

Todos os atletas inscritos receberão chip eletrônico, incluindo as duplas.

ACESSORIAS ESPORTIVAS E EQUIPES A PARTIR DE 10 ATLETAS GANHAM DESCONTOS ESPECIAIS (entrar em contato via whats (82) 98105-7785), A PARTIR DE 60+ PAGA SOMENTE 50% DO VALOR INTEGRAL DA INSCRIÇÃO mais valores avulsos da camisa e acessórios.

3.10 - Idosos com idade a partir de 60 (sessenta) anos têm direito a 50% de desconto em atividades culturais, esportivas e de lazer de acordo com a Lei LF 10.741/03, art. 23. Necessária comprovação, mediante apresentação de documento no ato do envio do comprovante de pagamento.

3.11 – O evento não conta com participação PCD devido o percurso ser em terreno irregular como trilhas em mata com desníveis acentuados não sendo possível percorrer, a não inclusão será restrita por indicar risco, não sendo seguro para a modalidade.

4 - LUGARES LIMITADOS

4.1 – INSANOS DE ALAGOAS 2026 tem lugares limitados. Na totalidade das cinco etapas serão inscrições limitadas, sendo as mesmas aceites por ordem de confirmação em até 03 dias (ordem de pagamento das mesmas). A Pré inscrição não garante a vaga, apenas com o pagamento.

4.2 - A organização reserva-se ao direito de alterar o número de inscrições por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência no Instagram e grupo oficial do evento.

4.3 - A organização reserva-se ao direito de excluir da corrida, mesmo antes do seu início, qualquer participante que, através de seu comportamento, condicione a gestão e / ou o bom funcionamento da prova. Caso isso ocorra, o atleta não será reembolsado nem autorizado a participar em futuros eventos organizados por esta Organização.

5 - CANCELAMENTO DE INSCRIÇÃO E REEMBOLSO DA TAXA

5.1 - Ressarcimento de valor da inscrição: O direito ao arrependimento está previsto no Artigo 49 do CDC, que garante ao consumidor a desistência de uma compra ou serviço realizado fora do estabelecimento comercial (ou seja, pela internet, telefone, etc.).

- **Prazo**: Você tem 7 dias corridos para pedir o cancelamento, a contar da data da compra da inscrição, deverá entrar em contato (82) 98105-7785.
- **A organização irá ressarcir o valor integral da inscrição, sem a taxa de serviço**.

5.2. O cancelamento deve ser solicitado por VIA WHATSAPP (82) 98105-7785. A este pedido terá de ser anexado o atestado médico e o comprovante de pagamento.

5.3. Após passar 7 dias corridos, não terá ressarcimento de valores.

5.4 - Não é possível alterar a inscrição para outra etapa.

6 - POSTOS DE CONTROLE E ABASTECIMENTO

6.1 - Os postos de controles são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização e cronometragem. Em cada um destes controles estará um responsável da organização.

6.2 - Não passar pelos pontos de controles, levará à desclassificação do participante.

6.3 - Durante a prova poderá existir “controles-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso. A sua posição, obviamente, não será comunicada pela organização e cronometragem.

6.4 - Somente os participantes com peitoral visível terão acesso aos postos de controles e hidratação.

6.5 – O participante que colocar o número de peito nas costas, não sendo possível a visualização da organização será desclassificado.

6.6 - Os postos de abastecimento possuirão hidratação (água) para ser consumido no local. Somente água é destinada a encher mochilas e outros recipientes. Cada participante certifica-se, ao deixar cada posto de abastecimento, ter a quantidade de bebida necessária para alcançar o abastecimento seguinte. Lembre-se que, é obrigatório o uso de itens para pratica de trail run.

6.6 - Haverá postos de abastecimento: De acordo com o local e clima do lugar que irá receber a etapa. As quantidades de hidratações nos percursos serão divulgadas junto com o percurso e altimetria.

7 - DISTÂNCIAS

7.1 - INSANOS DE ALAGOAS 2026 é um evento que integra cinco provas de etapa única, com distâncias:

Provas	**Distância**
LIGHT TRAIL	7 km
EXTREME TRAIL	12 km

As distancias poderão ter alterações dependendo do local que a organização irá trabalhar os percursos, podendo ser mais que 7 km e 12 km ou menos. A organização informará com antecedência.

- Qualquer participante excluído da prova e que deseje continuar, só pode fazê-lo entregando o seu chip, prosseguindo à sua própria responsabilidade e em completa autonomia.

- Os Percursos serão publicados aqui: Instagram oficial @nolimitetrailrun e grupo oficial do evento.

- As Altimetrias serão publicadas após a finalização dos percursos.

8 - ALTERAÇÃO DO PERCURSO OU CANCELAMENTO/ADIAMENTO DE PROVA

8.1 - A organização reserva-se ao direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controle / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas fortemente adversas a largada pode ser atrasada. Não haverá direito a reembolso.

8.2 - Durante a prova, em caso de mau tempo, e por razões de segurança, a organização reserva-se ao direito de modificar ou suspender, reduzir, neutralizar ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso.

8.3 – A organização poderá cancelar/adiar a corrida por questões de segurança pública, vandalismo, situações climáticas por motivos de força maior sendo informado aos atletas a data para realização da prova nas redes sociais, grupão e site oficial do evento (cronometragem).

8.4 - O (A) ATLETA fica ciente que deverá assumir, no ato da inscrição, todos os riscos e danos do eventual cancelamento/adiamento por questões de segurança pública, vandalismo, situações climáticas por motivos de força maior, não gerando qualquer responsabilidade para a empresa organizadora e ressarcimento de valores.

9 - SEGURO ATLETA

9.1 - O organizador subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante a vigência do evento. Este seguro garante a cobertura das suas responsabilidades (artigos 15º e 18º do Decreto-Lei nº 10/2009).

9.2 - Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contatar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com uma cópia da respetiva participação de sinistro. Por vezes e, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.

9.3 - A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

9.4 – O seguro atleta é válido somente no horário que começa e termina o evento. Após a finalização do evento o seguro não é mais válido.

9 - CLASSIFICAÇÕES E PRÊMIOS POR ETAPA.

10.1 - Para as duas provas 7km e 12Km, somente os participantes que concluíram todos os postos de controles e chegarem à linha de chegada dentro do tempo estipulado, serão classificados.

10.2 - A cerimônia de entrega dos troféus aos primeiros 5º classificados (solo geral feminino e masculino), até o 10º lugar (duplas femininas, masculinas e mistas) e 1º ao 5º lugar (solo faixa etária feminino e masculino), decorrerá assim que a classificação fique completa com a chegada dos atletas das duas modalidades **LIGHT TRAIL** E **EXTREME TRAIL**.

10.3 – Cada etapa terá premiação em dinheiro para as categorias solo geral feminino e masculino light e extreme e equipes (premiação em dinheiro para equipes a partir de 20 atletas), segue os valores de premiação:

Categoria light

1º lugar 200,00

2º lugar 150,00

3º lugar 100,00

4º e 5º brindes parceiros.

Categoria extreme

1º lugar 300,00

2º lugar 200,00

3º lugar 150,00

4º e 5º lugar brindes parceiros

Duplas e faixa etária premiação pódio troféus.

Equipes

1º lugar R$ 300,00

2º lugar R$ 200,00

3º lugar R$ 150,00

4º e 5º lugar troféu

10.4 - Os atletas classificados para pódio flagrados com o uso incorreto do número de peito/ou sem a utilização do mesmo na chegada serão desclassificados.

10.5 - Os atletas das categorias DUPLA deverão percorrer a prova juntos (largar juntos e chegar juntos). Os atletas de duplas que chegarem sozinhos serão desclassificados.

10.6 - É obrigatória a presença dos premiados na cerimônia de entrega de prêmios. A organização não enviará troféus nem quaisquer outros elementos por correio postal ou outro meio de distribuição.

10.7 – Nossos troféus são todos em metal, camisas em tecido dry fit, medalhão em metal, número de peito em lona.

10.8 – Nossos troféus melhores do ano são todos trabalhados em material vidro.

11- PROGRAMA / HORÁRIO

11.1 – Horários:

O KIT será entregue antes da etapa em local a ser divulgado. Apenas equipes e atletas que não residem em Maceió poderão pegar o kit no dia do evento em horário informado pela organização.

06H00 entrega do chip ativo na tenda da cronometragem.

08H00 Largada das modalidades **EXTREME TRAIL e LIGHT TRAIL**.

11H00 Entrega da premiação.

14H00 Encerramento

(Os horários apresentados são estimados, podendo ser alterados durante o decorrer da mesma se assim se justificar).

12- SINALIZAÇÃO

12.1 - A organização sinalizará o percurso com fitas sinalizadoras (Azul e Vermelha), placas e marcas no pavimento (se possível). É obrigatório seguir os caminhos sinalizados sem tomar atalhos. Os participantes, se deixarem de ver as sinalizações durante aproximadamente 300 metros, deverão voltar para trás até encontrar novamente a respectiva sinalização. O bom senso deverá imperar.

12.2 - Os participantes serão distinguidos pelo uso do número de peito de coloração diferente: Azul= **LIGHT TRAIL** 7 km e Vermelho = **EXTREME TRAIL** 12km.

13- RECLAMAÇÕES

13.1 - Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida aos organizadores da prova via e-mail, até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar o nome do reclamante, nº de RG ou passaporte, nome do (s) participante (s) afetados, n. º de peito e

motivos alegados. As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, até 30 minutos após a sua publicação. Pelo que após esse momento as classificações serão consideradas oficiais e homologadas.

13.2 - O júri que analisará a reclamação, é composto pelos organizadores da prova, que preside, pelo presidente ou vice-presidente da organização e por uma personalidade de reconhecido mérito da cronometragem.

13.3 - As decisões tomadas pelo júri são soberanas e não são objeto de apelo.

14- DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

14.1 - A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do INSANOS DE ALAGOAS 2026 e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

14.2 - É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (número de peito) modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.

15- PROTEÇÃO DE DADOS

15.1 - Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos exclusivos de processamento no evento, sendo publicados nomeadamente na lista de inscritos, notícias diversas e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um whatsapp para (82) 98105-7785.

16 - PONTUAÇÃO PARA PREMIAÇÃO

16.1 - INSANOS DE ALAGOAS 2026 será dividido em 5 etapas.

16.2 - Pontuações obtidas em cada etapa SOLO GERAL, DUPLAS FEMININA, MASCULINA E MISTA;

1º Lugar - 60 pontos
2º Lugar - 56 pontos
3º Lugar - 54 pontos
4º Lugar - 50 pontos
5º Lugar - 46 pontos
6º Lugar - 42 pontos
7º Lugar - 38 pontos
8º Lugar - 34 pontos
9º Lugar - 30 pontos
10º Lugar – 20 pontos

11º Lugar - 18 pontos
12º Lugar – 16 pontos
13º Lugar – 14 pontos
14º Lugar – 12 pontos
15º Lugar – 10 pontos
16º até 50º Lugar – 07 pontos
51º em diante – 04 pontos
DESCLASSIFICAÇÃO – 00
NÃO COMPARECIMENTO – 00

16.3 - INSANOS DE ALAGOAS 2026 terá premiação especial do 1º ao 3º lugar solo geral (feminina e masculina), do 1º ao 5º lugar duplas (feminina, masculina e mista) de ambas modalidades e faixa etária solo feminina e masculina 1º ao 3º lugar até 70+, sendo:
Categoria light faixa etária teremos a faixa 14 a 17 anos e seguindo as demais 18/29, 30/39, 40/49, 50/59, 60/69 e 70+.
Categoria extreme seguimos com as faixas 18/29, 30/39, 40/49, 50/59, 60/69 e 70+.
16.4 - Teremos premiação em dinheiro para as categorias solo geral feminino e masculino light e extreme 1º lugar dos melhores do ano 2026, segue os valores de premiação:

Categoria light

1º lugar solo feminino e masculino – troféu + R$ 300,00 + camisa exclusiva melhores do ano 2026.

1º lugar duplas feminina, masculina e mista – troféu + camisa exclusiva melhores do ano 2026.

Categoria extreme

1º lugar solo feminino e masculino – troféu + R$ 400,00 + camisa exclusiva melhores do ano 2026.

1º lugar duplas feminina, masculina e mista – troféu + camisa exclusiva melhores do ano 2026.

Os demais pódios e faixa etária premiação troféus.

16.5 - A premiação especial será entregue aos atletas que participarem no mínimo de 4 etapas, onde será feito o somatório dos pontos adquiridos por etapa. O atleta que só participar de três etapas não entrará para a premiação especial. Ressaltando que, participando de todas as etapas o atleta terá a chance do somatório total, não temos descarte.
16.6 - A premiação especial será entregue na última etapa finalizando o evento ou caso não há possibilidade de entregar no mesmo dia, será divulgado local.

16.7 - Em caso de empate na pontuação final das etapas, entre dois ou mais atletas, os critérios de desempate serão:
1º) Participação em maior número de etapas;

2º) Melhor classificação na última etapa;
3º) Atleta mais velho (no caso de dupla, esta aferição se fará pela soma das idades).

17- INSCRIÇÕES INSANINHOS KIDS ETAPA ÚNICA OUTUBRO.

Valor R$ 110,00

KIT INSANINHOS KIDS

- Camisa dry fit
- Número de peito
- Medalhão em metal
- Brindes parceiros*
- Arena kids carretinha da alegria

PREMIAÇÃO KIDS PÓDIO

Troféus em metal para os pódios.

01 até 07 anos recebe medalhão finish + brindes.

08 até 10 anos feminino e masculino 1º ao 3º lugar

11 até 13 anos feminino e masculino 1º ao 3º lugar

Poderá participar os INSANINHOS KIDS a partir de 01 ano se estiver andando e acompanhados pelo responsável.

17.1- Inscrições no site www.realtiming.com.br.

18 - MODIFICAÇÕES

18.1 - Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela organização, sem aviso prévio. O fato de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.

NLRTR