

## **REGULAMENTO STONE RACE OCR**

A partir do momento da inscrição todos os participantes da STONE RACE OCR aceitam e cumprem este regulamento e é sua obrigação conhecer as regras que o compõem. Em caso de dúvida na interpretação de qualquer uma das regras que constam deste regulamento, ou regras da corrida, os critérios do Diretor de Prova sempre prevalecerão.

### **I.-STONE RACE OCR 2020**

A STONE RACE OCR 2020 irá ser a 2ª edição de uma prova de obstáculos no Ribatejo, desenvolvida em ambiente natural e urbano, com obstáculos naturais e artificiais, na terra da Sopada da Pedra - Almeirim. A prova irá ter cerca de 10km e mais de 40 obstáculos, desafiando os participantes ao longo do percurso, com o objetivo de testar a resistência física e mental num ambiente de salutar camaradagem e pura diversão. Modalidade nascida nos países nórdicos, tem vindo a crescer mais a sul da Europa, havendo já muitas provas espalhadas pelo país, assim como o crescimento de atletas que as praticam em Portugal. Como tal, a Associação dos 20km de Almeirim, pela sua Secção de OCR (OBSTACLE COURSE RACING), vem realizar a STONE RACE OCR 2020, aberta a todo o tipo de participantes mais ou menos competitivos.

#### **I.1.1- DATA E LUGAR**

É um evento individual e será realizado no domingo, 06 de setembro de 2020, no parque urbano da Zona Norte em Almeirim - Av. D João I, 2080-014 Almeirim, (39°12'49.0"N 8°37'12.3").

#### **I.1.2.- CATEGORIAS**

Existirão quatro categorias na STONE RACE OCR: **ELITE LIGA**, **ELITE**, **OPEN** e **GENERATION**. Essa escolha será efetuada no ato da inscrição.

**ELITE LIGA** : Apenas para atletas inscritos na LIGA de OCR. Para finalizar a inscrição será necessário o número de atleta da LIGA OCR.

**ELITE**: Para aqueles atletas que têm num nível superior de forma, que pretendem superar todos os obstáculos e que querem enfrentar a STONE RACE OCR de forma competitiva.

**OPEN** (amadores): Para aqueles atletas para os quais a superação está em primeiro lugar e que, não sendo profissionais, têm aquele gosto pela competição e querem ultrapassar o máximo de obstáculos possíveis no menor tempo possível.

**STONE RACE GENERATION** : Para atletas com idades compreendidas entre os 8 e 80 anos, de forma a promover o encontro de gerações, pode ser feita a correr ou andar e tem como objectivo principal a diversão (5 km).

Cada uma das corridas atribui pódios individuais na classificação geral (M/F) e por age-group (M/F). AGE GROUP 35- 39; 40-45; +45

## **I.2-IDENTIFICAÇÃO E LEVANTAMENTO DE DORSAIS**

Domingo, 06 de setembro, o levantamento dos dorsais será efetuado na Zona Norte, local onde se realizará a prova (39°12'49.0"N 8°37'12.3"), a partir das 7:30. Cada participante terá de estar na partida 15 minutos antes do início da sua categoria.

O programa está sujeito a alterações de última hora para se poder efetuar a entrega de todos os dorsais.

Recomenda-se que os atletas não venham à própria hora para que não sejam geradas filas e assim possamos cumprir todos os horários estabelecidos.

Depois de efetuado o levantamento do dorsal, os atletas que o fizerem com antecedência podem tomar a iniciativa de inspecionar o circuito e se preparar para a corrida.

Antes do início, será efetuado o Briefing pelo Diretor da Corrida para lembrar o regulamento da transposição dos obstáculos e para tirar dúvidas de última hora dos atletas.

Para o levantamento do kit de atleta é necessária a apresentação do CC (cartão de cidadão) / BI (bilhete de identidade). O atleta deve usar a pulseira com número (dorsal) visível em todos os momentos da corrida para uma fácil identificação pelos juízes/voluntários que estarão em cada obstáculo e meta.

### **I.3. PARTIDA DA STONE RACE OCR**

A partida será realizada em grupos e categorias.

Dada a natureza do evento haverá horas de partida (starting times) que evitarão aglomerados de participantes nos obstáculos e assegurarão a fluidez na corrida.

A primeira categoria a sair será a Elite LIGA, a partir das 9h00.

A seguinte categoria a ter início será a Elite, Open e Generation, dividida em grupos de 50 corredores, (dependendo do número de inscritos) a partir das 9h30.

### **I.4. PERCURSO E OBSTÁCULOS**

O percurso na categoria de a Elite LIGA, Elite, Open será de aproximadamente 10 quilómetros com mais de 40 obstáculos naturais e artificiais.

O percurso na categoria Generation, O será de aproximadamente 5 quilómetros com cerca de 25 obstáculos naturais e artificiais.

Será marcada e sinalizada na sua totalidade pela organização do evento com fitas, sinais indicativos, etc.

Em caso de lesão, é necessário informar a pessoa responsável mais próxima (em cada obstáculo haverá voluntários da organização), para que possam solicitar assistência.

## **I.5-REGRAS ESPECÍFICAS DOS OBSTÁCULOS**

Para alguns obstáculos, vamos estabelecer regras específicas para superação e / ou sanções.

Os obstáculos devem ser ultrapassados conforme determinado pelo juiz ou staff identificado da prova. Fazê-lo de outra forma dará direito a desqualificação.

O atleta é obrigado a tentar fazer o obstáculo, sob pena de desqualificação;

Quando não superar um obstáculo, o atleta deve cumprir com a penalização que lhe for indicada, **20 Burpees** para a categoria de ELITE Liga e Elite e **15 Burpees** para a categoria de Open. Cumprido o desafio com sucesso, continuarão em prova.

### **I.5.1-OBSTÁCULOS DE SUSPENSÃO/COMBOS/EQUILÍBRIO/ÁGUA/CARGA**

No escalão ELITE Liga e ELITE é obrigatório ultrapassar todos os obstáculos, tentando as vezes que entenderem, com o cuidado de não passar à frente de todos os atletas, sejam eles atletas ELITE LIGA, ELITE ou OPEN, que estejam no obstáculo e seja essa a sua primeira tentativa.

Nos COMBOS o atleta pode descansar na barra horizontal entre cada obstáculo sem tocar no solo. Caso isso aconteça, será penalizado (é considerado tentativa falhada).

Em todos os obstáculos de suspensão existirá um sino no final para o atleta tocar. Caso chegue ao final com o percurso totalmente feito e não toque no sino é considerado tentativa falhada e terá de realizar o mesmo do início.



## **2.-SERVIÇOS**

### **2.1-BENS PESSOAIS**

Para todos os atletas que não têm onde deixar a chave do seu veículo, a organização disponibilizará um local onde possa deixar os seus pertences em segurança.

### **2.2-BANHOS**

Os banhos serão nos balneários do estádio municipal de Almeirim, que podem ser usados assim que o atleta terminar a sua prova. Existirão chuveiros exteriores para um banho mais rápido e para tirar a lama em excesso.

### **2.3-ABASTECIMENTO**

Haverá zona de chegada e no meio do percurso abastecimentos líquidos e sólidos.

O abastecimento só será permitido nos locais destinados a tal.

### **2.4-ESTACIONAMENTO**

A partida e a chegada realizam-se no parque urbano da Zona Norte em Almeirim, onde existem vários locais de estacionamento disponíveis.

### **2.5-KIT ATLETA**

Será entregue uma t-shirt alusiva ao evento e alguns produtos das empresas que colaboram no evento na altura do levantamento do dorsal. No final será entregue uma medalha de finisher a todos os atletas que concluírem este desafio.

### **3.-PARTICIPANTES E ORGANIZAÇÃO**

#### **3.1-IDADE MÍNIMA**

Para participar nesta prova será necessário ter completado 16 anos até à data do evento, exceto na categoria GENERATION, na qual será necessário ter completado 8 anos de idade.

#### **3.2.-SEGURO**

Todos os participantes inscritos na STONE RACE OCR devem entregar o termo de responsabilidade assinado no ato de levantamento do kit do atleta.

Cada atleta participa sob sua inteira responsabilidade e assume que possui condições físicas adequadas para enfrentar este tipo de provas.

Todos os atletas devidamente inscritos estarão assegurados por um seguro desportivo de acordo com a legislação em vigor.

#### **3.3-RESPONSÁVEL PELA ORGANIZAÇÃO E DESQUALIFICAÇÃO**

Será DESQUALIFICADO quem não completar o circuito da prova ou cumprir as penalidades corretamente. Haverá juízes ou voluntários de prova em cada obstáculo para verificar se o atleta atende as regras e confirmar a ultrapassagem correta dos obstáculos.

Todos os juízes ou voluntários têm autoridade para desqualificar ou retirar da prova alguém (atleta) que ponha em risco a sua segurança ou que tenha algum comportamento menos ético.

#### **3.4-DESQUALIFICAÇÃO**

Serão desqualificados todos os atletas que participem na STONE RACE OCR que:

1. Omitam informações relativas à inscrição;
2. Não realizem o percurso completo;
3. Não realizem os obstáculos, ou as penalizações de acordo com as ordens dos voluntários;
4. Faltem ao respeito aos outros atletas/voluntários/organizadores.

### **3.5 PRÉMIOS**

Serão premiados os seguintes atletas:

1º, 2º e 3º atletas de cada género (masculino e feminino) na categoria de ELITE.

### **3.6-SUSPENSÃO DA PROVA**

A organização reserva-se ao direito de variar o ponto de partida ou chegada, cancelar ou alterar obstáculos, atrasar o tempo da prova, além de suspendê-la por motivos alheios ao controlo dos organizadores, fazendo-se comunicar no site da prova e nas redes sociais do evento.

### **3.7-USO DOS DADOS DO PARTICIPANTE**

1. O registo implica a autorização para o uso livre do nome, sobrenomes e foto dos participantes em informações relacionadas com a prova.
2. Em conformidade com a RGPD, a organização informa que a participação nesta prova implica o consentimento para a incorporação dos dados pessoais fornecidos no ficheiro automatizado existente para os organizadores. O objetivo deste arquivo é o tratamento para o gerenciamento e desenvolvimento da prova acima mencionada.
3. Os atletas no ato da inscrição autorizam que as imagens obtidas durante a corrida podem ser usadas pelas empresas da organização e parceiros para fins de divulgação e publicidade do evento e / ou produtos a ele associados.

### **3.8-RESPONSABILIDADE DOS PARTICIPANTES**

É responsabilidade exclusiva do participante estar apto para a competição, ou seja, usufruir de um nível de saúde e preparação física, técnica e mental necessária para enfrentar uma prova deste tipo. A organização estará isenta de qualquer responsabilidade pelos danos ou lesões sofridos durante a realização da prova. Qualquer atleta que participe no evento aceita as regras indicadas no momento da inscrição, com os critérios da organização prevalecendo em caso de dúvida.

### **4-ALMOÇO**

4.1- Todos os atletas inscritos no evento têm direito a almoço. Os **acompanhantes** dos atletas também poderão ter direito ao almoço se no ato da inscrição do atleta assim o pretender, ou no dia do evento (limitado aos almoços disponíveis) pelo um valor de 5€.

### **5- PREÇO**

	1ª fase	2ª fase	3ª fase
<b>Elite</b>	20€	22.5€	25€
<b>Open</b>	17.5€	20€	22.5€
<b>Generation</b>	7,5€	10€	12,5€



## **6-CONFIRMAÇÃO DOS REGULAMENTOS**

Ao inscrever-me na STONE RACE OCR, concordo com os regulamentos que regem a prova, bem como as instruções dos juízes / voluntários do evento.

1. Afirmando e verifico que estou fisicamente preparado e suficientemente treinado para esta competição e que passei nos exames médicos apropriados. Não tenho nenhuma doença ou lesão que possa ser agravada pela minha participação nesta prova. Assim, assumo os possíveis riscos e consequências decorrentes da minha participação neste evento, isentando a organização do evento, colaboradores, patrocinadores e voluntários de qualquer responsabilidade ou reivindicação minha relativamente a lesões, diretas ou indiretas.
2. Permito o uso gratuito do meu nome e de qualquer imagem em qualquer publicação ou meio de comunicação, durante todo o evento.
3. Assumo e comprometo-me a cumprir as regras e protocolos de segurança estabelecidos pela organização para a prova, bem como a manter um comportamento responsável que não aumente os riscos à minha integridade física ou mental. Seguirei as instruções e cumprirei as decisões tomadas pelos membros da organização em nome da segurança individual e coletiva.

## **7-ALTERAÇÕES DE REGULAMENTO GERAL**

7.1 A situação pandémica que atravessamos e consequente alteração na realização das provas, carece de esclarecimento adicional no regulamento geral da organização. Aconselhamos a sua consulta em <https://stonerace.com/>

Em relação às inscrições, há duas possibilidades:

1. Todas as inscrições serão automaticamente transitadas para a segunda edição em 2021 ou terceira edição em 2022.
2. Caso os atletas não tenham essa possibilidade a sua inscrição também poderá ser transferida para outro atleta sem qualquer custo associado. Mais informações em [geral@stopandgo.net](mailto:geral@stopandgo.net) ou [stoneracealmeirim@gmail.com](mailto:stoneracealmeirim@gmail.com).