



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.

1.-STONE RACE OCR 2022

A STONE RACE OCR 2022 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 Sopa 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 2022, aberta a todo o tipo de participantes mais ou menos competitivos.

1.1.1- DATA E LUGAR

É um evento individual e será realizado no domingo, 11 de setembro 2022, no parque urbano da Zona Norte em Almeirim - Av. D João I, 2080-014 Almeirim, (39°12'49.0"N 8°37'12.3").



1.1.2.- CATEGORIAS

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

Liga OCR / ELITE: É 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, é também uma prova do Circuito Nacional de OCR, que permite acesso à qualificação para o EURO OCR 2023

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: Prova de 5km de forma a promover o encontro de gerações, pode ser feita a correr ou andar e tem como objetivo principal a diversão. Idade mínima 12 anos. Até aos 16 anos acompanhado por um adulto.

Cada uma das corridas atribui pódios individuais na classificação geral (M/F).

Para os atletas da categoria LIGA OCR este regulamento não dispensa também a leitura do regulamento próprio da LIGA OCR PORTUGAL, disponível em <https://ocrportugal.pt/>. (Age Groups)

1.2-IDENTIFICAÇÃO E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

Domingo, 11 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 da 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.

1.3. 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 Liga OCR / Elite a partir das 9h00.

As seguintes categorias a ter início serão Open e Generation, divididas em pequenos grupos de corredores, (dependendo das normas DGS em vigor na altura) a partir das 9h30.



1.4-PERCURSO E OBSTÁCULOS

O percurso na categoria de Liga OCR / Elite e Open será de aproximadamente 10 quilómetros com mais de 40 obstáculos naturais e artificiais.

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

Consoante o número de inscrições, as partidas serão realizadas em grupos de atletas em nº a definir pela organização, com intervalos de 10, 15 ou 20 minutos, de forma a garantir a fluidez da prova.

Os atletas da LIGA OCR Portugal serão os primeiros a partir seguidos dos ELITE. Os atletas do escalão Open partirão por grupos, sempre que possível, por equipas (podendo juntar-se várias equipas num mesmo horário de partida) e os restantes atletas consoante outros critérios a definir pela organização da prova.

Nota: nos dias anteriores à prova serão publicadas listas de partida, com a ordem de partida desejável. No entanto, estes horários serão indicativos, reservando-se a organização a efetuar as alterações que se verificarem necessárias no decorrer da partida, com vista a atender a quaisquer situações imprevistas, necessidades de melhoria ou imperativos de última hora.

Os atletas da LIGA OCR deverão ter especial atenção às partidas, devendo chegar atempadamente, pois serão os primeiros a partir e deverão garantir que a sua partida é na caixa reservada ao seu escalão.

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.

1.5-REGRAS ESPECÍFICAS DOS OBSTÁCULOS

1. Os atletas devem começar a prova com três (3) pulseiras anti-violação.
2. Os atletas podem perder até duas (2) pulseiras. Por cada pulseira perdida terão de cumprir a respetiva penalização.
3. Um atleta que perder as três (3) pulseiras, será classificado como DNC, o seu chip de cronometragem será removido, não deve receber um tempo de chegada e será desclassificado.
4. Se um atleta com resultado de DNC continuar a fazer o percurso, deve dar passagem a todos os atletas classificados, não deve impedir o movimento de nenhum outro atleta e deve sair do percurso antes da linha de chegada.
5. No percurso podem existir três (3) tipos de obstáculos: a) de uma única tentativa; b) de tentativas limitadas; c) de tentativas ilimitadas.
6. Obstáculos de uma única tentativa falhada, com penalização a cumprir antes da linha de meta: a) o atleta só tem uma única tentativa para superar estes obstáculos; b) se não conseguir superar um obstáculo, deve ser retirada uma pulseira;
7. Obstáculos de tentativas limitadas, com penalização a cumprir no local ou no obstáculo (ex. Lança): a) penalização no local (circuito de penalização); b) penalização no obstáculo (3 tentativas); c) o tipo de penalização a cumprir deve constar no Regulamento da prova.
8. Obstáculos de tentativas ilimitadas, com penalização a cumprir antes da linha de meta: a) o atleta tem tentativas ilimitadas para os ultrapassar; b) se não conseguir superar um obstáculo, deve ser retirada uma pulseira.
9. Falhar nos obstáculos, de forma intencional ou não, implica cumprir uma

penalização, que poderá incluir transporte de cargas, arrastes, rastejar, transposição de muros, etc.;

10. Não são permitidas penalizações de tempo ou penalizações que impliquem uma contagem por parte do Árbitro (por exemplo: burpees, flexões, agachamentos, etc.).
11. Uma penalização deve ser composta por uma tarefa física que implique um maior tempo e esforço do que levaria a completar com sucesso o obstáculo do início ao fim.
12. O circuito de penalização deve estar localizado antes da linha de meta e após o último obstáculo, dentro do campo de visão da chegada e do público.
13. Por cada volta do circuito de penalização cumprida, deve ser colocada uma pulseira ao atleta, estas pulseiras substituirão as cortadas anteriormente.
14. Um atleta deve terminar com três pulseiras para ser elegível para o tempo de chegada.
15. Só os atletas que terminarem com três (3) pulseiras (independentemente das penalizações cumpridas) serão incluídos nas classificações oficiais e, são elegíveis para a cerimónia protocolar e prémios.

Nota: Os atletas desclassificados (sem pulseiras) poderão, no entanto, finalizar a prova para receber a medalha de Finisher.

A inscrição nesta categoria terá direito a classificação final e conta para efeitos de apuramento para o 2023 OCR European Championships Italy.



1.5.1-OBSTÁCULOS DE SUSPENSÃO / COMBOS / EQUILÍBRIO / ÁGUA / CARGA

No escalão ELITE é obrigatório ultrapassar todos os obstáculos, existem alguns obstáculos com apenas uma 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 na 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 12 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) nos seguintes escalões:

- a) 16-17;
- b) 18-19;
- c) 20-24;
- d) 25-29;
- e) 30-34;
- f) 35-39;
- g) 40-44;
- h) 45-49;
- i) 50-54;
- j) 55-59;
- k) 60-64;
- l) 65-69;
- m) 70-74;
- n) +75.

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 oficiais 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 sofridas 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 oferta de um vale de 5€ para utilizarem nos restaurantes aderentes. A validade do voucher será de 2 meses.

Estará também disponível para refeição um menu atleta pelo valor de 3,5€, sandes de porco no espeto e bebida.

Os **acompanhantes** dos atletas também poderão ter direito ao almoço (sandes de porco no espeto e bebida) 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

	Early Bird 2022.02.01	Challenger 2022.05.01	Sprint 2022.06.01
FPOCR/Elite	20€	22.5€	25€
Open	17.5€	20€	22.5€
Generation	7,5€	10€	15€

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. Ao participar no evento, o declarante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem aos organizadores da prova. Estes direitos podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização e incluem vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste 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 conseqüente 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 terceira edição em 2023.
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 ou stoneracealmeirim@gmail.com.