



REGULAMENTO STONE RACE NINJA

A partir do momento da inscrição todos os participantes da STONE RACE NINJA 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 NINJA 2022

A STONE RACE OCR 2022 irá ser a 1ª edição de uma prova de obstáculos no Ribatejo, desenvolvida em ambiente natural na terra da Sopa da Pedra - Almeirim. A prova irá ter cerca de 100m e mais de 20 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. A Associação dos 20km de Almeirim, pela sua Secção de OCR (OBSTACLE COURSE RACING), vem realizar a STONE RACE NINJA 2022, aberta a todo o tipo de participantes mais ou menos competitivos.

1.1.1- DATA E LUGAR

O evento será realizado no sábado, 18 de junho 2022, no Circuito de Manutenção em Almeirim – Rua Joaquim Colaço Cardoso, 2080-147 Almeirim, (39,2113436,-8,6124223).

1.1.2.- CATEGORIAS

Existirão quatro categorias na STONE RACE NINJA: **LIGA NINJA PORTUGAL / ELITE,**



NINJA OPEN , LIGA NINJA PORTUGAL CLUBES (ESTAFETAS MISTAS) / ELITE (ESTAFETAS MISTAS), NINJA CLUBES OPEN (ESTAFETAS MISTAS). Essa escolha será efetuada no ato da inscrição.

LIGA NINJA PORTUGAL / 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 NINJA de forma competitiva. É também uma prova do Circuito Nacional NINJA.

1º Classificado Masculino e Feminino Prize Money 150€

2º Classificado Masculino e Feminino Prize Money 100€

3º Classificado Masculino e Feminino Prize Money 50€

NINJA OPEN: Prova adequada a quem pretende ter um primeiro contacto com a modalidade NINJA, num formato não competitivo.

LIGA NINJA PORTUGAL CLUBES / ELITE:

EQUIPAS ESTAFETAS MISTAS: Equipas compostas por 4 elementos de ambos os géneros. A escolha dos elementos de cada género fica ao critério da equipa, podendo ser 3:1 ou 2:2 femininos e masculinos. Cada atleta completa uma parte do segmento. Formato competitivo.

NINJA CLUBES OPEN (ESTAFETAS MISTAS): Prova adequada a quem pretende ter um primeiro contacto com a modalidade NINJA, num formato não competitivo e por equipas mistas compostas por 4 elementos de ambos os géneros. A escolha dos elementos de cada género fica ao critério da equipa, podendo ser 3:1 ou 2:2 femininos e masculinos. Cada atleta completa uma parte do segmento.

(Para mais informações consultar regulamento FPOCR - Regulamento Liga NINJA Portugal 8 de 47)



1.2-IDENTIFICAÇÃO E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

Sábado 18 de junho, o levantamento dos dorsais será efetuado na Circuito de Manutenção em Almeirim, local onde se realizará a prova (39,2113436,-8,6124223), 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 LIGA NINJA PORTUGAL / ELITE

As provas da Liga NINJA Portugal são disputadas no formato de rondas de



qualificação, consiste em várias rondas com uma série de eliminatórias e uma fase final para apurar o vencedor. As partidas são 2 a 2 e só iniciam o percurso quando a linha estiver livre. Podem fazer uma vez e se falharem um obstáculo podem repetir o mesmo as vezes que quiserem até o ultrapassarem desde que não esgotem o time CAP.

Os atletas qualificam-se para as várias fases com base nos tempos obtidos.

A segunda eliminatória é composta por 16 atletas (oitavos de final), depois quartos de final, meias finais e final.

1.3.1 ELIMINATÓRIAS

1. Os atletas cumprem as suas partidas conforme indicação da organização. Todos os atletas têm direito a uma tentativa para realizar o percurso, em caso de queda num obstáculo podem repetir as vezes que quiserem até esgotarem o time CAP. A organização contabilizará o melhor tempo de cada atleta.

2. As equipas de Estafetas Mistas cumprem as suas partidas conforme indicação da organização e têm uma tentativa para realizar o percurso em caso de queda num obstáculo podem repetir as vezes que quiserem até esgotarem o time CAP.

3. O percurso será composto por várias vias de partida, sendo que os atletas terão de usar somente a sua via. Caso troquem de via durante o percurso, o tempo não será contabilizado e perdem uma tentativa de partida.

4. Os dezasseis (16) melhores tempos em Masculinos, Femininos e Estafetas Mistas passam á fase final.

1.3.2 FASE FINAL

1. Esta fase será realizada em eliminatórias simples no sistema cronometragem individual, que pode incluir quartos de final, semifinais, repescagens ou outras eliminatórias antes da grande final.
2. Os atletas Masculinos, Femininos e equipas de Estafetas Mistas, apurados para a fase final, partem pela ordem inversa dos tempos obtidos nas eliminatórias.
3. Os atletas Masculinos, Femininos e equipas de Estafetas Mistas têm uma (1) única tentativa para realizar o percurso.
4. Na primeira ronda são apurados os 8 melhores tempos.
5. Na segunda ronda são apurados os 4 melhores tempos.
6. Os quatro (4) melhores tempos em Masculinos, Femininos e equipas de Estafetas Mistas, disputam a grande Final da seguinte forma:
 - a) O primeiro e segundo melhores tempos, qualificam-se para a final do troféu do 1^a e 2^a classificado.
 - b) O terceiro e quarto melhores tempos qualificam-se para a final do troféu de 3^o classificado.

1.3.3 REGRAS GERAIS

1. É obrigatório concluir todos os Obstáculos.
2. O atleta tem várias tentativas para superar os obstáculos.
3. O funcionamento do percurso, assim como as abordagens aos obstáculos, será

apresentado no briefing inicial pelo responsável dos Árbitros

4. Cada via será sempre controlada, no mínimo por um Arbitro de prova.

1.3.4 PARTIDAS CONTRARRELÓGIO

- 1- As partidas da Liga NINJA Portugal serão feitas no sistema de Contrarrelógio Individual ou por Equipas, com intervalos de tempo entre os atletas ou as equipas. O seu nome será anunciado e o atleta ou equipa têm de estar a tempo na linha de partida.
- 2- As partidas serão dadas no tempo estabelecido na listagem de partida.
- 3- O Árbitro de partida dá a partida dos atletas através de um sinal sonoro e verifica a regularidade da mesma.
- 4- Os atletas que partam antecipadamente ou num tempo que não seja o seu serão desclassificados.
- 5- Atletas que compareçam atrasados para a partida terão de obter autorização do Árbitro de partida para participar.
- 6- Os Atletas são chamados para a linha de partida e depois de ocuparem os seus lugares, a partida poderá ser dada em qualquer altura.

LIGA NINJA PORTUGAL / ELITE

1. Primeiro serão dadas as partidas do género Feminino de seguida as do Masculino com um intervalo a ser estabelecido no Regulamento Prova.
2. A ordem por género será estabelecida pelo Ranking do ano da competição e faz-

se do atleta com menor ranking para o maior. Os atletas que não constem no Ranking serão colocados abaixo do atleta com menor ranking, ordenados pelo número de dorsal do maior para o menor.

3. A primeira categoria a sair será a Liga Ninja Portugal a partir das 9h00.

1.3.5 PARTIDAS ESTAFETAS MISTAS

1. O percurso é dividido em quatro (4) segmentos de três (3) obstáculos. Cada atleta completa um segmento do percurso, em ordem sequencial, de um (1) a quatro (4).

2. O segmento que cada atleta vai realizar, tem de ser previamente escolhido e comunicado à FPOCR pelos Clubes, não são permitidas alterações no decorrer da competição.

3. As equipas serão ordenadas por ordem alfabética, partindo primeiro aquela cujo nome se inicie pela letra A até Z.

4. O primeiro atleta da equipa a partir, começa ao sinal de partida.

5. Os restantes atletas da equipa, iniciam a sua corrida pela ordem previamente escolhida, quando o atleta anterior terminar o seu segmento. A passagem de testemunho é realizada pela entrega de chip e/ou elemento de identificação da equipa.

6. Os atletas não se podem ajudar fisicamente no percurso.

7. A equipa termina a corrida, quando o quarto elemento da equipa ultrapassar a linha de meta.

8. O tempo total da equipa, é o tempo apurado pela cronometragem.



9. A partida da categoria Estafetas será às 15h.

1.4-PERCURSO E OBSTÁCULOS

O percurso na categoria de Liga NINJA / Elite e Estafetas Mistas será de aproximadamente 100m com cerca de 20 obstáculos.

Os atletas da LIGA NINJA Portugal / ELITE serão os primeiros a partir. Os atletas do escalão Open serão os últimos a partir 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 NINJA PORTUGAL / ELITE 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-CORRIDA - REGRAS GERAIS

1. Os atletas terão de:

- a) Correr, andar, gatinhar, rastejar, escalar ou impulsionar-se de outra forma, por baixo, sobre ou através da superfície;
- b) Usar o equipamento durante toda a prova.

2. Não é permitido ao atleta:

- a) Correr com o tronco descoberto;
- b) Correr descalço, em qualquer parte do percurso;
- c) Mudar de via durante o percurso;
- d) Ser acompanhado no percurso, ao lado do mesmo, por qualquer pessoa que não esteja a competir, exceto se devidamente autorizado no Regulamento de prova.

1.6-CONDUTA NOS OBSTÁCULOS – REGRAS GERAIS

1. Os atletas devem:

- a) usar qualquer meio para transpor os obstáculos, através, por cima, sobre, por baixo ou debaixo, conforme determinado pelo Regulamento da prova;
- b) mover um objeto projetado para tal, conforme determinado pelo Regulamento da prova;
- c) concluir obrigatoriamente todos os obstáculos;
- d) manter a progressão em todos os obstáculos;



2. Os atletas não podem:

- a) impedir intencionalmente a progressão de outro atleta;
- b) mover-se de forma a causar danos a si ou a outro atleta;
- c) interferir intencionalmente com outro atleta;
- d) exhibir nudez propositadamente ou outra exposição indecente.

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 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 Circuito de Manutenção 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 14 anos até à data do evento.

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 NINJA 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 classificação geral LIGA NINJA PORTUGAL / ELITE com Prize Money e LIGA NINJA CLUBES / ELITE com Troféu.



1º Classificado LIGA NINJA PORTUGAL / ELITE Masculino e Feminino Prize Money 150€

2º Classificado LIGA NINJA PORTUGAL / ELITE Masculino e Feminino Prize Money 100€

3º Classificado LIGA NINJA PORTUGAL / ELITE Masculino e Feminino Prize Money 50€

1º Classificado LIGA NINJA CLUBES / ELITE - Troféu

2º Classificado LIGA NINJA CLUBES / ELITE - Troféu

3º Classificado LIGA NINJA CLUBES / ELITE - Troféu

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 um vale de 5€ de oferta para utilizarem nos restaurantes aderentes em Almeirim .

5- PREÇO

LIGA NINJA	20€
OPEN	15€
LIGA NINJA CLUBES (por equipa)	50€
LIGA NINJA OPEN (por equipa)	40€

Todos os atletas inscritos na prova individual tem direito a 50% de desconto na inscrição por estafetas solicitando um voucher à organização.



Inscrições encerram a 2022.06.08

6-CONFIRMAÇÃO DOS REGULAMENTOS

Ao inscrever-me na STONE RACE NINJA, 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 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 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.