GUIA DO ATLETA STONE RACE NINJA

STONE RACE NINJA 2022

A STONE RACE NINJA 2022 será a 1ª edição de uma prova de obstáculos no Ribatejo, desenvolvida em ambiente natural na terra da Sopa da Pedra - Almeirim. A prova terá 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

DATA E LUGAR

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

IDENTIFICAÇÃO E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

O levantamento dos dorsais será efetuado no secretariado do **Circuito de Manutenção** de Almeirim, **Sábado 18 de junho**.
Abertura do secretariado às 7:30.

Para o levantamento do kit de atleta, é necessária a apresentação do CC (cartão de cidadão) / BI (bilhete de identidade) e o Termo de Responsabilidade devidamente assinado.

O atleta deve manter o número do dorsal visível em todos os momentos da corrida para uma fácil identificação pelos juízes/voluntários que estarão em cada obstáculo e meta.

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.

Cada participante terá de estar na partida 15 minutos antes do início da sua categoria.

PARTIDAS

A 1.ª eliminatória terá início às 9h com a partida da Liga NINJA Portugal / Elite do escalão feminino.
Seguidamente partirá o escalão masculino e em último lugar o escalão Open.
Os 16 melhores atletas masculinos passam para a 2.ª eliminatória (oitavos de final) e assim sucessivamente até à final.
As 8 melhores atletas femininas passam para a 2.ª eliminatória (quartos de final) e assim sucessivamente até à final.
No escalão Open será feito um ranking com os melhores tempos sem caráter competitivo.
Os atletas podem fazer as tentativas que quiserem em cada obstáculo desde que cumpram o time CAP definido.

Time CAP LIGA / ELITE MASCULINO: 7 minutos

Time CAP LIGA / ELITE FEMININO E OPEN: 9 minutos

ESTAFETA EQUIPA ELITE: 7 minutos

ESTAFETA EQUIPA OPEN: 9 minutos

OPEN INDIVIDUAL e ESTAFETAS EQUIPAS OPEN: 3 tentativas por obstáculo, caso não consigam ultrapassar, terão uma penalização de 10 burpees.

A partida da prova de Equipas Estafetas terá início às 16h.

PERCURSO / OBSTÁCULOS

1. Wall crawl

2. Inverted Wall

3. Incline Wall

4. A-Wall (holes, chains, Stone S´s)

5. Balance
(sem imagem)

6. Rope Climb
(sem imagem)

7. Suspension Wheels

8. Peg Pipes Line

9. Beam Wood Stone S´s

10. Slide Pipe

11. Twist

12. Incline Salmon

13. Pipes bars
(sem imagem)

14. Parallels bars

15. Crawl
(sem imagem)

16. Suspension Combo

17. Stone V´s

18. Low rig

19. Z Wall

20. Quarter Pipe Ramp

SERVIÇOS

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.

WC´S

As casas de banho do Estádio D. Manuel de Mello (39.211416, -8.614850) estão disponíveis para os participantes da prova.

DUCHES

Os duches serão nos balneários do **Estádio Municipal de Almeirim** (39.212124, -8.617374), que podem ser usados, assim que o atleta terminar a sua prova.

ABASTECIMENTO

Haverá na zona de chegada abastecimentos líquidos e sólidos. O abastecimento só será permitido nos locais destinados a tal.

ESTACIONAMENTO

A partida e a chegada realizam-se no Circuito de Manutenção em Almeirim, onde existem vários locais de estacionamento disponíveis.

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.

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.

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

CERIMÓNIA ENTREGA PRÉMIOS
A cerimónia de entrega de prémios será no local da prova e terá início ás 19h.

ALMOÇO
Todos os atletas inscritos no evento têm um vale de 5€ de oferta para utilizarem nos restaurantes aderentes em Almeirim.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

1. As corridas de obstáculos denominadas de provas OCR (Obstacle Course Racing) podem ser perigosas. A Stone Race Ninja tem alguns obstáculos que são obviamente perigosos;

2. Ao inscrever-se nesta prova, cada participante é responsável pelos seus atos, tendo a livre escolha de completar todos os obstáculos ou de não realizar alguns deles. Nunca será forçado a fazer algo com que não esteja confortável;

3. Os obstáculos desta corrida incluem suspensão a alturas consideráveis, rastejar, entre outros;

4. A Stone Race estará presente para apoiar e ajudar, no entanto, não assume qualquer responsabilidade sobre as ações, opções e decisões dos participantes ou quaisquer lesões ou danos que possam ocorrer da prova;

5. A Stone Race garante a cada participante a cobertura do seguro mínimo de acidentes pessoais previsto na Lei. Baseado no termo de aceitação de responsabilidade abaixo, em caso de acidente é da responsabilidade do participante acidentado (pessoa segurada) pagar a franquia associada ao acidente pessoal no montante de € 75,00 (setenta e cinco euros);

6. **Ao assinar este termo de responsabilidade confirmo** que conheço os riscos envolvidos na minha participação na Stone Race e assumo totalmente a responsabilidade. Compreendo e concordo que em caso de acidente, perda e/ou ferimento que eu sofra, a organização da Stone Race não será responsabilizada;

7. **Confirmo** que não tenho conhecimento de qualquer condição médica que possa afectar e condicionar, de qualquer forma, a minha participação nesta corrida;

8. **Aceito e autorizo** que a Organização da Stone Race faça a captação e utilize fotos ou vídeos que incluem imagens de mim para publicidade ou outros fins que ache oportuno;

9. Declaro que as informações prestadas são verdadeiras, que li e aceito os regulamentos e instruções do evento.

Almeirim, _____ de _____ de _____

NOME: _____ CC: _____ DORSAL: _____

_____

_____

Assinatura do Participante