

## GUIA DO ATLETA STONE RACE



### STONE RACE 2022

A STONE RACE 2022 será a 2ª edição de uma prova de obstáculos no Ribatejo, desenvolvida em ambiente natural, na terra da Sopa da Pedra - Almeirim. A prova terá cerca de 9 Km 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. A Associação dos 20km de Almeirim, pela sua Secção de OCR (OBSTACLE COURSE RACING), vem realizar a STONE RACE 2022, aberta a todo o tipo de participantes, mais ou menos competitivos.



## **DATA E LUGAR**

O evento será realizado no domingo, dia 11 de setembro 2022, no Parque da Zona Norte de Almeirim – Avenida D. João I, 22, 2080-014 Almeirim, (39°12'50"N-8°37'13"W).

## **IDENTIFICAÇÃO E LEVANTAMENTO DE DORSAIS**

O levantamento dos dorsais será efetuado no Secretariado do **Parque da Zona Norte** de Almeirim, **Domingo, 11 de setembro.**

**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 10 minutos antes do início da sua categoria.**



## **PARTIDAS**

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 a partir das 9h00.

As seguintes categorias a ter início serão Elite, Open e Generation, divididas em grupos de 50 atletas, a partir das 9h30.

## **PERCURSO / OBSTÁCULOS - REGRAS ESPECÍFICAS**

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 dois (2) tipos de obstáculos:
  - a) de uma única tentativa;
  - b) 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 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.
8. Falhar nos obstáculos, de forma intencional ou não, implica cumprir uma penalização, que poderá incluir transporte de cargas, arrastes, rastejar, transposição de muros, etc.;
9. Na Categoria Liga e Elite não são permitidas penalizações de tempo ou penalizações que impliquem uma contagem por parte do Árbitro (por exemplo: burpees, flexões, agachamentos, etc.).
10. 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.
11. O circuito de penalização vai estar localizado antes da linha de meta e após o último obstáculo, dentro do campo de visão da chegada e do público.
12. Por cada volta do circuito de penalização cumprida, deve ser colocada um elástico/pulseira ao atleta, estes elásticos/pulseiras substituirão as cortadas anteriormente.
13. Um atleta deve terminar com três elásticos/pulseiras para ser elegível para o tempo de chegada.
14. 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 Hungary .

**Exemplos de Obstáculos que poderão encontrar durante a prova:**

**Wall Up**



**Incline Wall**



**A-Wall (holes, chains, Stone S's)**



**Combo Wheels, T, Ring**



**Beam Wood Stone S's**



**Jump Pipe**



**Twist**



**Parallels bars**



**Suspension Combo**



**Low Rig**



**Z Wall**



**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 e DUCHES**

Os WC's e duches serão nos balneários do **Estádio Municipal de Almeirim** (39.212124, -8.617374).

### **ABASTECIMENTO**

Haverá 3 zonas de abastecimento.

O abastecimento só será permitido nos locais destinados a tal.

### **ESTACIONAMENTO**

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

### **KIT ATLETA**

Será entregue uma t-shirt alusiva ao evento, o dorsal, a pulseira chip de prova e, para o Escalão Liga e Elite, 3 pulseiras de penalização.

No final será entregue uma medalha de finisher a todos os atletas que concluírem este desafio e os troféus para as várias categorias.

### **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:

Na Categoria Liga OCR serão premiados os 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;

Na Categoria Elite serão premiados os 1º, 2º e 3º atletas de cada género (masculino e feminino);

Na Categoria Open serão premiados os 1º, 2º e 3º atletas de cada género (masculino e feminino);

Será também atribuído um troféu para as 3 Equipas mais numerosas.

## **CERIMÓNIA ENTREGA PRÉMIOS**

A cerimónia de entrega de prémios será no local da prova e terá início às 13h.



## **ALMOÇO**

Todos os atletas inscritos no evento têm um vale de 5€ de oferta para utilizarem nos Restaurantes aderentes em Almeirim, com validade de 2 meses. **Este vale não é válido para o Menú Atleta**, disponível no local da Prova.

**Menú Atleta** disponível por € 3,50, Sandes de Porco no Espeto + Bebida.

**Menú Acompanhante**, disponível por € 5,00, Sandes de Porco no Espeto + Bebida.

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

1. As corridas de obstáculos denominadas de provas OCR (Obstacle Course Racing) podem ser perigosas. A Stone Race OCR 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



## TERMO DE RESPONSABILIDADE - ATLETAS MENORES DE IDADE

1. As corridas de obstáculos denominadas de provas OCR (Obstacle Course Running) podem ser perigosas. A Stone Race tem alguns obstáculos que são obviamente perigosos;
2. Ao inscrever-se nesta prova, cada participante é responsável pelos seus actos, 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 água a alguma profundidade, escalada a alturas consideráveis, pontes, árvores, fumo, entre outros;
4. A Stone Race estará presente para apoiar e ajudar, no entanto, não assume qualquer responsabilidade sobre as acções, 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**, enquanto Encarregado de Educação (EE) do Participante \_\_\_\_\_ portador do CC \_\_\_\_\_ **confirmando** que conheço os riscos envolvidos na participação do meu Educando 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. **Confirmando** que não tenho conhecimento de qualquer condição física e médica do meu Educando que possa afectar e condicionar, de qualquer forma, a sua participação nesta corrida;
8. **Aceito e autorizo** que a Organização da Stone Race faça a captação e utilize fotos ou vídeos que incluem imagens do meu Educando 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 EE: \_\_\_\_\_ CC do EE: \_\_\_\_\_

DORSAL DO ATLETA (EDUCANDO): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Encarregado de Educação