

OCR Portugal LAB Club



REGIMENTO DE COMANDOS DA CARREGUEIRA – 28/04/2024 REGRAS DE PARTICIPAÇÃO



1 | INTRODUÇÃO

The LAB RACE é uma festa do nosso desporto favorito, juntando muita alegria, competição saudável, fair-play, treino e amizade.

Este documento visa definir alguns conceitos que vão estar presentes na The LAB RACE.

Algumas alterações podem ser efetuadas posteriormente sem aviso prévio, ainda assim serão comunicadas no *Briefing* da prova.

O slogan da prova é “**A PROVA DE OBSTÁCULOS PARA TODA A FAMÍLIA**” e queremos que seja levada mesmo à letra.

2 | CONTACTOS

Site: www.ocrportugallab.com

Facebook: www.facebook.com/ocrportugallab

Instagram: [ocrportugallab1](https://www.instagram.com/ocrportugallab1)

E-mail: ocrportugallab@gmail.com

Diretor da Prova: Bruno Sousa (ocrportugallab@gmail.com)

Diretor 1: Mário Porfírio

Diretor 2: Ana Fernández



3 | ORGANIZADOR: CLUBE DESPORTIVO OCR PORTUGAL LAB CLUB

3.1 CONCEITO

- **OBJETO**
 - OCR Portugal LAB Club é um local de treino e divertimento ao mesmo tempo!! Contém obstáculos específicos que tornam o treino desafiante e diferente O LAB é um conceito inovador em Portugal
 - O OCR Portugal LAB Club criou um conceito de corrida de obstáculos que permite a participação de todos os atletas independentemente do seu estado de preparação física e idade.
 - A principal garantia a todos os participantes é a diversão nessas corridas de obstáculos. A maior parte dos obstáculos são de categoria “fun” embora também existam obstáculos mais técnicos e também de carga.
 - Queremos que a “The LAB RACE” seja um conceito inovador em Portugal e oferecer uma experiência única ao participante.

- **MISSÃO**
 - Divulgar e incentivar a prática das corridas de obstáculos em Portugal entre a população em geral para, através do exercício, obterem uma melhor qualidade de vida e saúde.
 - Ajudar os praticantes a terem uma melhor performance nas provas, não a limitando somente às corridas de obstáculos.

- **VISÃO**
 - Ser reconhecido como o pioneiro e mais inovador Clube Desportivo para a prática da modalidade e por organizar a prova de obstáculos para toda a família.

3.2 OBJETIVOS

- Criação de um local específico para a prática dos obstáculos
- Divulgação da prática das corridas de obstáculos
- Desenvolvimento das melhores técnicas para a conquista dos obstáculos
- Aumentar a qualidade de vida e saúde através da prática de exercício
- Aumentar os níveis de superação pessoal e de autoajuda
- Criação de um espírito forte de equipa através do conceito de Team Training
- Local específico para a prática de treino funcional e OCR

3.3 AGRADECIMENTOS

Um agradecimento especial a todos os sócios e sócios fundadores que acreditaram no projeto desde o seu início. Para estas provas são sempre necessários muitos voluntários e para eles, também, o nosso agradecimento especial. Por último, não podíamos deixar de agradecer a todos vocês, atletas, por participarem em mais uma prova.



4 | DESCRIÇÃO: The LAB RACE

The LAB RACE é uma corrida de obstáculos, não tendo qualquer componente de competição, ainda assim tem um percurso de 20k de endurance que requer um alto nível de condição física.

É uma corrida de obstáculos que permite a participação de todos os atletas independentemente do estado da sua preparação física e idade (>6 anos), onde a principal garantia a todos os participantes é a diversão durante toda a corrida.

A maior parte dos obstáculos são “fun” embora existam obstáculos mais específicos de OCR e também de carga. Os atletas vão ter de ultrapassar vários obstáculos de água e insufláveis gigantes!

Queremos que a “The LAB RACE” seja um conceito inovador em Portugal e que ofereça uma experiência única ao participante.

5 | INSTALAÇÕES E DATA

O local da prova é o Regimento de Comandos da Carregueira situado na EN 250-1, Serra da Carregueira, 2605-45 Belas e a data da prova é 28/04/2024.



6 | PERCURSOS

Os percursos serão anunciados antes prova via email e redes sociais, e estarão bem identificados com fitas sinalizadoras e tabuletas. Existem diversas indicações para dividir os percursos.

6.1. 5 KM

Prova individual de +/- 5 km com +/- 20 obstáculos onde a idade mínima de participação é 6 anos.

É a prova ideal para os Pais acompanharem os filhos, dado que os obstáculos *fun* estão neste percurso.

6.2 10 KM

Prova individual de +/- 10 km com +/- 40 obstáculos onde a idade mínima de participação é 15 anos.

Exceção feita aos atletas menores que apresentarem uma autorização dos encarregados de educação.

É a prova ideal para quem quer ter a primeira experiência OCR onde junta uma dose de resiliência, endurance e alguns obstáculos mais técnicos. Em virtude de não existir a componente competição, os participantes podem usufruir de todo o esplendor da prova.

6.3 20 KM (2 VOLTAS DE 10 KM)

Prova individual de +/- 20 km com +/- 80 obstáculos onde a idade mínima de participação é 18 anos.

Exceção feita aos atletas menores que apresentarem uma autorização dos encarregados de educação.

É uma prova com maior dose de resiliência que pede ao atleta uma componente física mais elevada. Quem aceitar o desafio, já sabe o que o espera. Até os obstáculos considerados mais fáceis, na 2ª volta, vão custar!

6.4 20 KM COM CHIP (2 VOLTAS DE 10 KM)

Prova individual de +/- 20 km com +/- 80 obstáculos onde a idade mínima de participação é 18 anos.

Exceção feita aos atletas menores que apresentarem uma autorização dos encarregados de educação.

Embora o atleta saiba que a prova não conta para ranking, classificação geral ou pódios, e embora leve chip, a vontade de atingir o seu melhor tempo e a melhor versão de si próprio, é tão grande que vai dar tudo o que tem e o que não tem!

Os atletas desta prova, vão ter um colete personalizado com o seu nome e com uma cor diferenciada, que os distingue dos demais e vão ter prioridade de execução em todos os obstáculos, dado que estão à procura do seu melhor resultado.

Os restantes atletas em prova devem ter o *fair play* necessário para deixar passar o atleta com o colete diferenciador.



7 | INSCRIÇÃO

As inscrições no seguinte site: <https://waitastart.com/>

Provas				
Datas	5K	10K	20K	20K - Chip
01/10 a 31/12	€ 25,00	€ 35,00	€ 40,00	€ 45,00
01/01 a 31/03	€ 28,00	€ 38,00	€ 45,00	€ 45,00
01/04 a 15/04	€ 30,00	€ 40,00	€ 50,00	€ 50,00

8 | DEVOLUÇÕES

Não são efetuadas devoluções de inscrições.

9 | HORÁRIO DA PROVA

Os atletas deverão comparecer no bloco de partida 15 minutos antes da hora de saída.

10:00 – Wave 01 – 20 KM (CHIP)

10:15 – Wave 02 – 20 KM (CHIP)

10:30 – Wave 03 – 10 KM

10:45 – Wave 04 – 10 KM

11:00 – Wave 05 – 10 KM

11:15 – Wave 06 – 10 KM

11:30 – Wave 07 – 10 KM

11:45 – Wave 08 – 10 KM

12:00 – Wave 09 – 10 KM

12:15 – Wave 10 – 10 KM

12:30 – Wave 11 – 10 KM

12:45 – Wave 12 – 05 KM

13:00 – Wave 13 – 05KM

13:15 – Wave 14 – 05KM

13:30 – Wave 15 – 05KM

13:45 – Wave 16 – 05KM

Se os horários sofrerem alterações, serão divulgados previamente na semana que antecede a prova.

10 | KITS DE ATLETA

Os kits dos atletas podem ser levantados no próprio dia a partir das 08:00 no local da prova.

11 | START

Os atletas deverão comparecer no bloco de partida 15 minutos antes da hora de saída para se efetuar o controlo da pulseira adequada.



12 | CRONOMETRAGEM

Somente na componente Endurance de 20 Km é que existe a possibilidade, para os primeiros 200 participantes, de usarem chip de cronometragem.

Não existem prémios, ranking, classificação, nem pódios, existirá apenas uma listagem dos tempos dos atletas, dado que não existe obrigatoriedade de finalização dos obstáculos. A cronometragem terá somente a função de listar os tempos dos atletas.

13 | PRÉMIOS E PÓDIOS

Nesta prova não existem nem prémios nem pódios.

14 | PENALIZAÇÕES

Não existem penalizações na The LAB RACE.

15 | EQUIPAMENTO

Os praticantes deverão equipar-se com roupa adequada e com todo o equipamento que acharem crítico para a prova. Tênis com píttons não são permitidos, bem como algum tipo de equipamento que coloquem em risco a sua saúde do próprio atleta e a dos outros.

16 | AJUDA

Os participantes podem e devem ajudar e serem ajudados quando precisarem.

17 | REGRAS DOS OBSTÁCULOS

Não existem regras específicas para os obstáculos. Cada participante pode optar ou não por executar o obstáculo.

18 | DESQUALIFICAÇÃO

Os atletas são desqualificados da prova somente quando o seu comportamento não é o adequado a um evento deste teor. Como esta situação não vai acontecer, este ponto fica sem efeito.

19 | VOLUNTÁRIOS

Em todo o percurso existirão voluntários que estarão presentes somente para ajudarem os participantes caso haja necessidade. Os voluntários não são árbitros nem juízes, logo não têm a função de ajuizar.

20 | EMERGÊNCIA

Em caso de emergência, os atletas devem ajudarem-se. Na prova, estará destacada uma equipa médica pronta a intervir, caso necessário.

21 | ABASTECIMENTO

Existem várias bancadas com suplementação sólida e líquida para os atletas aos 5, 10 e 20 km. Os atletas, sempre que desejarem, poderão usufruir da mesma durante a prova.



22 | DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Declaro ter lido o conteúdo do Regulamento da prova e que não tenho nada a opor.

Declaro estou ciente do risco da prova e que poderão ocorrer acidentes que colocam em risco a minha integridade física.

Declaro ser possuidor de condição física necessária à participação e conclusão da prova. Participo de livre vontade e com total conhecimento do seu regulamento e obrigações daí decorrentes, assim como reconhecer todos os riscos associados à prova.

Declaro ter sido informado que a organização dispõe de um seguro, com uma franquia associada.

Declaro responsabilizar-me pela minha participação e não imputando à organização ou qualquer outra entidade envolvida na organização e promoção do evento, por quaisquer acidentes ou danos pessoais ou materiais que possam ocorrer fora do âmbito do regulamento.

Declaro que autorizo a organização a usar o meu nome e a minha imagem em fotos, vídeo e outros meios de transmissão de imagem para a divulgação do mesmo e sem qualquer compensação económica. O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens e fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

O evento está coberto por um seguro de responsabilidade civil e todos os atletas estão abrangidos com o seguro desportivo obrigatório para estes eventos.

23 | CASOS OMISSOS

Os casos omissos no presente regulamento, serão resolvidos e decididos pelo staff da organização.

A organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar os prazos, adicionar ou limitar o número de inscrições disponíveis, adicionar ou reduzir obstáculos em função das disponibilidades técnicas, questões de segurança ou necessidades estruturais.



24 | OBSERVAÇÕES AMIGÁVEIS

- A primeira wave começa às 10:00. A partir daí serão saídas de 15 em 15 minutos.
- Os atletas não têm obrigatoriedade de fazer o obstáculo.
- Quando o atleta ultrapassar o obstáculo, deverá seguir em frente e não voltar a fazer de novo o obstáculo.
- Os atletas com colete diferenciador têm prioridade em relação aos demais nos obstáculos, dado que estão numa componente de competição cronometrada com eles próprios.
- Caso o atleta não ultrapasse com sucesso o obstáculo, não tem problema algum.
- O primeiro atleta a finalizar a prova, não quer dizer que a tenha ganho, porque ganham todos.
- As marcações estão definidas com fitas de cores amarelo e preto.
- Os voluntários estão no recinto para ajudar os atletas.
- Os atletas deverão ter fair play com todos os intervenientes na prova.
- Os atletas vão ter de ter, obrigatoriamente, muita capacidade de resiliência e... alegria!
- Existem provas de 5, 10 e 20 km com mais de 80 obstáculos.
- Nos 20 km, os atletas vão repetir 2 voltas de 10km, logo, existem obstáculos que vão ser repetidos.
- A prova não tem prémios de participação. A principal oferta é a fantástica experiência.
- Desfrutem da prova e pensem: “Não tenho receio de conseguir! “
- Cheguem cedo ao recinto e usufruam do ambiente fantástico.
- Ver e rever a previsão meteorológica. O equipamento depende desta variável.
- Não existem inscrições no próprio dia da prova. Quem não se inscreveu previamente, não pode participar!
- As inscrições acabam duas semanas antes da prova.
- O atleta tem de ter a idade mínima de 6 anos para participar na prova dos 5 km. Existem regras específicas de idade em relação ao tipo de prova.
- O atleta não tem de estar “em forma” para realizar a prova. Os 5 km são acessíveis a todas as pessoas.
- Existe um parque de estacionamento gratuito dentro do recinto da prova.
- Não existe local para deixar a roupa ou pertences. O carro é uma boa opção.
- A prova não tem instalações para tomar duche. É melhor o atleta levar uma muda de roupa.
- Boa sorte e boa prova!
-

24 | OBSERVAÇÃO FINAL

DIVIRTAM-SE!!!!

! É NOS MOMENTOS CRÍTICOS QUE O SER HUMANO SE DIFERENCIA !

