REGULAMENTO OFICIAL – WEST FITNESS RACE

1. INFORMAÇÕES GERAIS DA PROVA

- **Local:** Parque Desportivo de Mafra.
- **Conceito:** Uma competição que combina fitness funcional e endurance.
- **Objetivo:** Completar todo o percurso no menor tempo possível.

Formatos de Prova:

- **RACE (Full):** 8 km de corrida total, intercalada com 8 estações de exercícios.
- **SPRINT:** 4 km de corrida total, intercalada com 8 estações de exercícios.
- **Teens (Sprint Adaptado):** 4 km de corrida e 8 estações com cargas reduzidas.

Categorias:

- Individual Masculino
- Individual Feminino
- Duplas Masculinas
- Duplas Femininas
- Duplas Mistas
- Teens Masculino/Feminino (formato Sprint)

---

2. FUNCIONAMENTO E REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

Secretariado & Check-in:

- **Abertura:** A partir das 08h00 no dia da prova.
- **Limite para Check-in:** Até 60 minutos antes do seu horário de partida.
- **Aviso:** A ausência de check-in resulta na exclusão da prova, sem direito a devolução do valor da inscrição.

Dinâmica para Duplas:

- **Nas Estações (YGIG - "You Go, I Go"):** Os membros da equipa alternam a execução dos exercícios livremente, permitindo descanso alternado.
- **Na Corrida:** Ambos os membros devem correr juntos (1 km no RACE / 500 m no SPRINT).

- **Penalização na Corrida:** Diferenças grandes de ritmo entre os membros da dupla poderão ser penalizadas.

Classificações e Pódios:

- A classificação oficial é calculada pelo tempo total (corrida + estações + penalizações).
- Haverá pódio para todas as categorias e formatos (Individual Masc/Fem (RACE & SPRINT), Duplas Masc/Fem/Mistas (RACE & SPRINT) e Teens Masc/Fem).
- As classificações serão publicadas online e no local do evento.

Prémios:

- Os vencedores da classificação geral de cada formato (SPRINT e RACE) individual masculino, individual feminino e duplas terão direito a um prémio atribuído pela organização.
- O tipo e valor dos prémios serão comunicados antes do evento.

---

3. REGRAS GERAIS DAS ESTAÇÕES

- **Responsabilidade do Atleta:** É obrigatório completar todas as voltas de corrida e estações de exercício conforme prescrito, na sequência correta, demonstrando que todos os movimentos exigidos estão a ser cumpridos.
- **Movimentos Não Convencionais:** Qualquer execução que se desvie dos padrões ou que pareça dar uma vantagem competitiva não será reconhecida e pode resultar em uma "no rep" (repetição inválida) ou penalização de tempo.
- **Penalidades de Tempo:** Serão aplicadas no momento pelo árbitro. O atleta deve ficar quieto durante esse tempo.
- **Equipamento e Pistas:** O equipamento e a alocação das pistas para cada estação serão determinados pelo Head Judge e sua equipa. Os participantes não podem escolher o seu próprio equipamento ou pista.

---

4. STANDARDS E PENALIZAÇÕES POR ESTAÇÃO

1. ASSAULT BIKE

- **Configuração:** O monitor será configurado por um árbitro antes de iniciar.
- **Início:** O participante só pode começar o exercício quando estiver em cima do equipamento, com os pés fora do chão.

- **Fim:** Só pode sair do equipamento quando terminar a distância prescrita e receber a confirmação de conclusão do árbitro (sinalizando com o braço).
- **Protocolo de Penalidade:**
  - Realizar metros com os pés no chão: 1ª vez = advertência formal.
  - 2ª infração e subsequentes: penalidade de 10 segundos adicionais.
  - Sair antes de completar a distância: penalidade de tempo ou desqualificação.

2. SLAMBALL CARRY

- **Execução:** Carregar a slamball (peso definido para a categoria) à volta do percurso definido, da forma que pretenderem.
- **Início/Fim:** Começar com a slamball fora do chão (antes da linha) e passar a linha de chegada com os dois pés e a slamball fora do chão, colocando-a no espaço de onde a retirou.
- **Paragem:** Se largar a slamball, deve continuar o percurso depois de a retirar do chão.
- **Regras para Duplas:** O colega em descanso deve acompanhar atrás. A passagem da slamball só pode ser feita de lado ou para trás, nunca para a frente.
- **Protocolo de Penalidade:**
  - Atirar a slamball: deve voltar ao local de onde a atirou.
  - Rolar a slamball no chão: deve voltar ao local de onde começou a rolar.
  - Insistir na penalidade: penalidade de 10 segundos ou desqualificação.

3. SANDBAG PULL

- **Pista:** Será atribuída uma pista de sandbag pelo árbitro. O uso da pista atribuída é obrigatório.
- **Posição Inicial:** Tanto o sandbag quanto o atleta devem estar completamente dentro do espaço designado antes de começar. O atleta deve permanecer dentro do seu espaço em todos os momentos.
- **Distância:** O sandbag deve sempre ultrapassar a marca definida dos 10m antes de mudar de direção.
- **Execução:** Assim que o sandbag inteiro ultrapassar a marca, o participante corre para o lado oposto e puxa o sandbag de volta.
- **Posição:** O atleta deve permanecer em pé. Não é permitido puxar de uma posição sentada ou ajoelhada.

- **Regras para Duplas:** O colega em descanso deve permanecer atrás do atleta em atividade e **NÃO pode** ajudar no manuseio da corda.
- **Protocolo de Penalidade:**
  - 1ª infração: aviso formal.
  - 2ª infração e subsequentes: penalidade adicional de 10 segundos.
  - Falta de voltas: 3 minutos de penalização por volta em falta.
  - Volta em falta detetada após sair da estação: pode resultar em desqualificação.

4. ROW (REMO)

- **Configuração:** O monitor será reconfigurado pela arbitragem antes de iniciar.
- **Posição:** Os pés devem permanecer nas plataformas e o atleta deve estar sentado no assento antes de segurar a pega.
- **Fim:** Após completar a distância, o atleta deve permanecer sentado, levantar o braço para confirmação e só depois sair do remo.
- **Ajustes:** O damper é predefinido no nível 6 e as plataformas no 4, mas ambos podem ser ajustados pelo atleta em atividade.
- **Protocolo de Penalidade:**
  - 1ª infração: aviso formal.
  - 2ª infração e subsequentes: penalidade adicional de 10 segundos.
  - Sair antes de completar a distância: penalidade de tempo ou desqualificação.

5. DEVIL PRESS

- **Equipamento:** Será atribuída uma pista com o par de halteres com o peso definido para a sua categoria.
- **Execução:** Começar em pé com um haltere em cada mão. Ir para o chão (peito, coxas e pés no chão, entre os halteres). Levantar e elevar os halteres acima da cabeça (extensão completa do corpo).
- **Regras:** O movimento dos halteres pode ser contínuo ou com toque nos ombros. O atleta não pode largar os halteres de uma altura superior à altura dos joelhos.
- **Protocolo de Penalidade:**
  - 1ª infração: aviso formal.

- 2ª infração e subsequentes: "no rep" (repetição inválida).
- Sair antes de completar o número de repetições: penalidade de tempo ou desqualificação.

6. SANDBAG WALKING LUNGE

- **Peso:** É responsabilidade do participante selecionar o peso correto para sua divisão.
- **Execução:** O saco de areia deve ser levantado e colocado sobre ambos os ombros e permanecer lá durante toda a estação. O joelho de trás deve tocar claramente o chão e a repetição termina em pé com joelhos e quadris estendidos. Os afundos devem ser alternados.
- **Transição:** O pé da frente deve cruzar completamente a linha de chegada. A estação só termina ao devolver o saco de areia à área demarcada.
- **Regras para Duplas:** O saco de areia não deve ser passado para a frente. O atleta em descanso deve caminhar atrás.
- **Protocolo de Penalidade:**
  - Usar o peso incorreto: obrigado a repetir toda a estação com o peso correto, sob risco de Desqualificação (DQ).
  - Remover o sandbag dos ombros: penalidade de 10 segundos (sem aviso). Uma segunda infração resulta em desqualificação.
  - Outras infrações: 1ª vez = advertência; 2ª vez = "no rep".

7. SKIERG

- **Configuração:** O monitor será configurado por um árbitro antes de iniciar.
- **Posição:** O participante deve ter ambos os pés na plataforma do SkiErg em todos os momentos (os calcanhares podem ultrapassar a borda, mas não tocar no chão).
- **Fim:** O participante só pode deixar seu SkiErg após receber a confirmação de conclusão do árbitro (sinalizando com o braço).
- **Regras para Duplas:** Não é permitido passar as alças do SkiErg de um atleta para o outro.
- **Protocolo de Penalidade:**

- Pés saem da base: 1ª vez = advertência formal.
- 2ª infração e subsequentes: penalidade adicional de 10 segundos.
- Sair antes de completar a distância: penalidade de tempo ou desqualificação.

8. SLED PUSH

- **Pista:** Será atribuída uma pista de sled pela arbitragem.
- **Execução:** Tanto o sled quanto os participantes devem estar completamente atrás da linha branca antes de começar. O sled deve ultrapassar completamente a marca do fim da pista antes de mudar de direção.
- **Regras para Duplas:** O atleta em descanso deve caminhar imediatamente atrás do colega.
- **Protocolo de Penalidade:**
  - 1ª infração da dupla: aviso formal.
  - 2ª infração e subsequentes: penalidade adicional de 10 segundos.
  - Falta de pistas completas: 3 minutos de penalização por pista em falta.
  - Volta em falta detetada após sair da estação: pode resultar em desqualificação.

---

5. EQUIPAMENTO

Equipamento PERMITIDO:

- Cintos de levantamento de peso
- Joelheiras e Cotoveleiras
- Luvas simples
- Pulseiras ou suportes de pulso
- Sapatos adequados para corrida e treino funcional
- **Aviso Importante:** Todo o equipamento que o atleta usar tem que o acompanhar durante toda a prova. Caso não o faça pode levar a penalizações ou desqualificação (DQ).

Equipamento PROIBIDO:

- Headphones, auriculares ou qualquer dispositivo de áudio

- Telemóveis, câmaras ou outros dispositivos eletrónicos
- Equipamento que dê vantagem mecânica (ex.: straps para puxar cordas, ganchos)
- Calçado com rodas, patins ou qualquer acessório que altere a execução natural dos movimentos
- Apoio externo (ex.: alguém a carregar equipamento pelo atleta)

---

6. DISPOSIÇÕES FINAIS

- **Casos Omissos e Segurança:** Situações não previstas serão decididas pela Direção Técnica.
- **Critérios Principais:** Segurança, fair play e integridade da competição.
- **Decisões:** As decisões da organização são finais e não recorríveis.
- **Emergências:** Em caso de condições climáticas extremas, incidentes de segurança ou problemas logísticos graves, a organização reserva-se o direito de alterar horários, percursos ou até suspender o evento para garantir a segurança de todos.