



Sábado, 8 de agosto

Parque de lazer do Cerejal, Góis

REGULAMENTO OFICIAL DE PROVA

**O DESAFIO
CONTINUA**

Um evento criado por:



1. Identificação do Evento

O “Góis Challenge” é uma competição baseada na metodologia de CrossTraining, exercícios híbridos e um workout realizado dentro de água, sem que isso implique saber nadar. Um evento composto exclusivamente por equipas de 4 elementos com uma enorme comunidade que pretende receber todo o tipo de atletas.

Inicialmente criado apenas para a vertente lúdica/amigável, esta prova evoluiu e nesta 4ª edição incorpora a vertente competitiva.

2. Local e data da prova

A prova desenvolve-se ao longo de todo o:

- Parque de lazer do Cerejal, Góis (Parque Hugo Miguel Piteira Barata - <https://maps.app.goo.gl/bm1PF5CpGFSeJC6N9>)

Durante o dia:

- 8 de agosto de 2026, sábado – início da prova: 9h00

3. Conceito e estrutura da prova

Este ano o conceito da prova será terminar o mais rápido possível, ou seja, formato **race**. Consiste na realização de uma sequência ou rotina de exercícios de variados movimentos funcionais, com um nível de intensidade variado. A estes juntamos exercícios híbridos e ainda um workout realizado dentro de água (sem que isso implique saber nadar). Todo este circuito obedece a uma ordem previamente anunciada pela organização.

A prova consiste em completar o mais rápido possível um determinado circuito que inclui:

- Corrida;
- 3 Workouts (WOD's);

- Corrida;
- 3 Workouts (WOD's);
- Corrida.

Os movimentos/workouts e a distância a ser percorrida será futuramente anunciada.

Os movimentos standards e cargas respectivas para cada categoria estarão neste regulamento anunciados, bem como nas redes sociais.

Esta edição terá 3 categorias distintas:

Categorias de COMPETIÇÃO:

- Divisão ELITE (duas mulheres + dois homens);
- Divisão OPEN (duas mulheres + dois homens).

Categoria AMIGÁVEL:

- FRIENDLY (constituição de 4 elementos).

A prova será feita em formato de HEATS, explicado no ponto respectivo.

3.1 Estrutura da prova

Este ano o evento Góis Challenge inicia com um momento de corrida (distância revelada oportunamente) seguida por 3 estações, designadas de WOD's, que podem incluir uma série de movimentos de Crosstraining, movimentos híbridos e funcionais, seguidos novamente por um momento de corrida, mais 3 WOD's e finalizando a prova com outro momento de corrida.



3.1.1 A corrida

O momento de corrida será feito por toda a equipa de forma sincronizada **obrigatoriamente**. Os chips que cada atleta transporta controlarão a sincronia da corrida.

Na categoria FRIENDLY os atletas também deverão fazê-lo.

3.1.2 Os WOD's

Os 6 WOD's deverão ser efetuados pela forma que for solicitada pela organização.

Os WOD's serão anunciados previamente nas redes sociais do Góis Challenge e NFIT Box.

4. Constituição das equipas e identificação

1. Idade mínima 16 anos (à data do evento);
2. Número mínimo e máximo por equipa - 4 elementos;
3. Nas categorias de **COMPETIÇÃO** as equipas deverão ser **obrigatoriamente** mistas, constituídas por duas mulheres e dois homens;
4. Na categoria **FRIENDLY**, a constituição não tem de ser mista.
5. Número máximo de equipas é de **104**, 32 equipas para a categoria de **COMPETIÇÃO** e 72 equipas para a categoria **FRIENDLY**.
6. Alcançado o número limite de equipas, caso exista possibilidade de aumentar as vagas, serão aceites o número de equipas possíveis desde que não comprometa a boa organização da prova. Esta comunicação será feita através das redes sociais e as inscrições serão aceites por ordem de receção das mesmas.

4.1 Identificação das equipas

As equipas estarão identificadas com pulseiras (cada elemento com uma pulseira e respetiva à sua categoria de competição)

ELITE - Vermelho

OPEN - Azul

FRIENDLY – Verde

Esta pulseira, quando solicitada durante a prova por algum juiz ou colaborador deve ser mostrada, sob pena de poder ser desclassificado e a sua equipa terminar prova no exato momento.

5. Categorias da prova

5.1 Divisão ELITE

Cargas mais exigentes e o nível mais elevado da nossa prova, ideal para quem quer testar os seus limites ao máximo e tem bastante experiência na modalidade.

5.1.1 Movimentos e cargas standards ELITE

MOVIMENTO	CARGAS	
	FEMININO	MASCULINO
PULL-UPS e Toes-to-bar	✓	✓
Box Jump	50cm	60cm
BARRA Power Clean, Squat Clean e Hang Power Clean	40 Kg	60 Kg
BARRA Clean & Jerk(Shoulder to overhead)	40 Kg	60 Kg
BARRA Thrusters e Clusters	40 Kg	60 Kg
BARRA Power Snatch	40 Kg	60 Kg
BARRA Deadlift, Front Squat, Front Lunge	40 Kg	60 Kg
KETTLEBELL KB Swing, KB SOLHP e KB Tater	20 Kg	28 Kg
KETTLEBELL KB Goblet Squat e KB Lunge	20 Kg	28 Kg
2 DUMBELLS DB Thrusters, Devil Press, Snatch e Deadlift	15 Kg	22,5 Kg
Wall ball Shots	6 Kg	9 Kg
SandBag	30 Kg	
Slamball	35 Kg	60 Kg

Os WODs poderão ter estes ou outros exercícios, contudo estes deves domina-los, bem como as cargas.

Não precisas de saber NADAR, mas certifica-te que não tens medo da ÁGUA

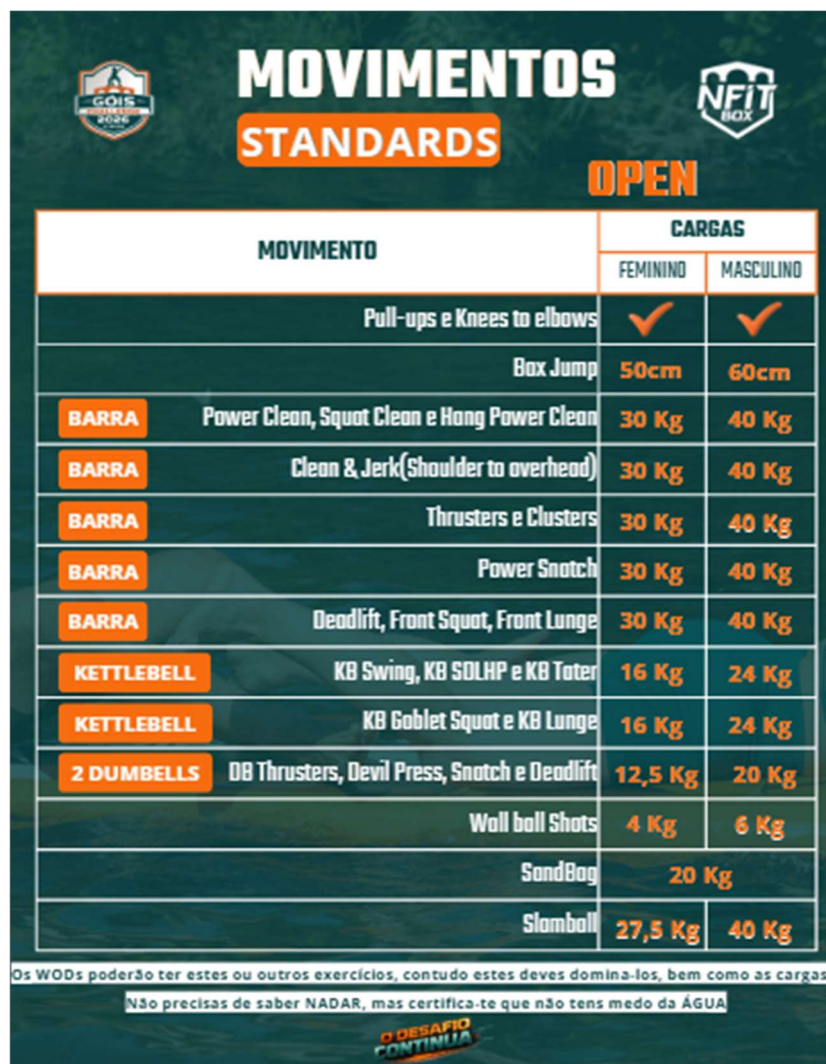
O DESAFIO CONTINUA

Os movimentos apresentados não serão todos utilizados, a lista apresentada é apenas indicativa e serve para que os atletas se possam inserir em cada categoria.

5.2 Divisão OPEN

Um desafio competitivo com cargas mais acessíveis, mas ainda assim exigente e envolvente. Perfeito para quem já tem um bom nível de treino, mas ainda não domina todos os movimentos e cargas.

5.2.1 Movimentos e cargas standards OPEN



MOVIMENTO	CARGAS	
	FEMININO	MASCULINO
Pull-ups e Knees to elbows	✓	✓
Box Jump	50cm	60cm
BARRA Power Clean, Squat Clean e Hang Power Clean	30 Kg	40 Kg
BARRA Clean & Jerk(Shoulder to overhead)	30 Kg	40 Kg
BARRA Thrusters e Clusters	30 Kg	40 Kg
BARRA Power Snatch	30 Kg	40 Kg
BARRA Deadlift, Front Squat, Front Lunge	30 Kg	40 Kg
KETTLEBELL KB Swing, KB SOLHP e KB Toter	16 Kg	24 Kg
KETTLEBELL KB Goblet Squat e KB Lunge	16 Kg	24 Kg
2 DUMBELLS DB Thrusters, Devil Press, Snatch e Deadlift	12,5 Kg	20 Kg
Wall ball Shots	4 Kg	6 Kg
SandBag	20 Kg	
Slomball	27,5 Kg	40 Kg

Os WODs poderão ter estes ou outros exercícios, contudo estes deves domina-los, bem como as cargas.
 Não precisas de saber NADAR, mas certifica-te que não tens medo da ÁGUA

O DESAFIO CONTINUA

Os movimentos apresentados não serão todos utilizados, a lista apresentada é apenas indicativa e serve para que os atletas se possam inserir em cada categoria.

5.3 Categoria FRIENDLY

O formato original desde a primeira edição, sempre com espírito descontraído e acessível, onde podes formar a tua equipa, mista ou não, e escolher as cargas no próprio dia, privilegiando a diversão, a entreajuda e a experiência. Nesta categoria vais para te divertir, sem a pressão dos tempos, dos movimentos bonitos ou das cargas pesadas. Aqui serás concerteza feliz e a animação é garantida do princípio ao fim.

5.3.1 Movimentos e cargas standards FRIENDLY

MOVIMENTO		CARGAS	
		FEMININO	MASCULINO
PULL-UPS e Toes-to-bar		Qualquer movimento adaptativo proposto	
Box Jump		Step up ou qualquer altura	
BARRA	Power Clean, Squat Clean e Hang Power Clean	A equipa escolhe as cargas que pretender	
BARRA	Clean & Jerk(Shoulder to overhead)		
BARRA	Thrusters e Clusters		
BARRA	Power Snatch		
BARRA	Deadlift, Front Squat, Front Lunge		
KETTLEBELL	KB Swing, KB SOLHP e KB Tater		
KETTLEBELL	KB Goblet Squat e KB Lunge		
2 DUMBELLS	DB Thrusters, Devil Press, Snatch e Deadlift		
Wall ball Shots			
SandBag			
Slamball			

Os WODs poderão ter estes ou outros exercícios, contudo estes deves domina-los, bem como as cargas.
 Não precisas de saber NADAR, mas certifica-te que não tens medo da ÁGUA

Os movimentos apresentados não serão todos utilizados, a lista apresentada é apenas indicativa e serve para que os atletas se possam inserir em cada categoria.

6. Inscrições

A abertura das inscrições será feita no dia 15 de maio 2026 às 21h00.

O encerramento das inscrições será no dia 31 de Julho ou antes caso seja atingido o limite de 104 equipas (32 da categoria de competição e 72 da categoria Friendly).

Valor das inscrições (por equipa):

- Categoria de Competição (ELITE ou OPEN) – 100€ (25€ por atleta);
- Categoria FRIENDLY – 90€ (22,5€ por atleta);

6.1 Descontos

Os atletas ativos da NFIT Box terão um desconto de 10%:

- 2,5€ nas categorias de competição (ELITE ou OPEN);
- 2,25€ na categoria FRIENDLY.

7. Escalões etários da prova

Não existirão escalões etários nesta prova.

8. Secretariado, Check In e Briefing

8.1 Local do Secretariado e Check in

Parque do Cerejal – os referidos locais estarão devidamente assinalados no local da prova.

8.2 Horários

O Secretariado e Check In para levantamento de kit de prova estará disponível nos seguintes horários:

- Sexta – 17h às 20h;
- Sábado – 07h30 até 13h00 (antes do último heat).

8.3 Deadline para Secretariado e Check In

- Até 60 minutos antes do respetivo heat;
- A ausência de **Check In** feito até 45 minutos antes do heat, será automaticamente considerado como ausência. Não poderá participar no evento e não dará lugar a devolução de qualquer valor.

8.4 Briefing

O briefing será dado no local de início da prova, pelo coordenador de partidas da prova, que irá dar todas as indicações necessárias para o melhor desenrolar da mesma.

9. Zona de Warm up

A zona de warm up da prova estará disponível para todas as equipas 45 minutos antes da partida a respetiva equipa, não devendo as equipas estarem a ocupar a referida zona antes do tempo aqui estipulado.

O aquecimento pode ser feito fora desta zona desde que não condicione a zona de prova.

10. Balneários e banhos

Cada atleta que participa no Góis Challenge tem direito ao banho no final da prova.

Os balneários estão localizados no pavilhão Gimnodesportivo de Góis.

O horário de funcionamento dos balneários será das 12h às 17h00.

11. Start zone

A Start zone estará devidamente assinalada e será nesse local que a prova se iniciará.

12. Sistema de heats

A prova decorrerá em sistema de heats ou vagas, ou seja, cada equipa terá uma hora de partida.

As equipas irão partir em vagas de 4 a 6 equipas de cada vez, com um intervalo entre elas de no máximo 20 minutos.

O não cumprimento destes horários por parte das equipas pode resultar na exclusão da respetiva equipa.

13. Horários dos heats e horários gerais

Todos os horários serão enviados via email para os emails fornecidos no ato de inscrição.

Caso haja alguma dificuldade em enviar todos os emails, será tido em conta o email do Atleta 1 (deverão verificar o spam).

Todos os horários estarão também online, em link a fornecer oportunamente, nas nossas redes sociais (Góis challenge e NFIT Box).

Os mesmos estarão online assim que fechemos as inscrições e preparados todos os heats.

13.1 Alterações de horários

A organização reserva-se ao direito de fazer qualquer alteração de horário, em caso de necessidade, a qualquer momento.

No caso de acontecer alguma alteração de horário, o mesmo será tornado público nas plataformas acima mencionadas.

14. Cronometragem oficial

O Góis Challenge utilizará um sistema de cronometragem eletrónica por chip.

Este sistema controlará:

- Tempos parciais dos momentos de corrida;
- Tempo total oficial de prova.

A cronometragem oficial será efetuada pela empresa Waitasart.

15. Juízes e penalizações

Ao longo da prova irão estar distribuídos juízes de prova, quer nos WOD's, quer na corrida, com o intuito de aferir as repetições certas de cada equipa.

As decisões e contagens será de responsabilidade dos juízes de prova e terão total autoridade sobre as mesmas.

Qualquer discussão/decisão sobre o assunto acima referido será decidida pelo juiz principal.

15.1 Penalizações

Podem ser aplicadas penalizações em caso de:

- Não cumprimento correto dos movimentos;
- Saída fora do percurso;
- Não executar os movimentos solicitados na respetiva prova;
- Não respeitar as zonas de transição;
- Não cumprimento das distâncias a percorrer;
- Não executar a quantidade de repetições solicitadas em cada WOD.

16. Pódios e classificações

Os pódios serão apenas para as 3 primeiras equipas de cada divisão de competição, ELITE e OPEN.

16. 1 Horário dos Pódios

A entrega dos prémios dos primeiros classificados será efetuada após todas as equipas terem terminado, sendo o limite as 17h.

17. Kit de Atleta

A inscrição e participação na prova dá o direito aos participantes de receberem o kit de atleta:

- Participação na prova e pulseira de prova;
- Tshirt alusiva ao evento;
- Material de marketing;
- Patch do evento;
- Reforço alimentar durante a prova;
- Almoço (não inclui bebidas);
- Seguro de prova.

18. Segurança e responsabilidade

Cada atleta participa sob sua própria responsabilidade. A organização não se responsabiliza por objetos perdidos, lesões por imprudência ou condições meteorológicas adversas.

19. Aceitação do regulamento

Todos os atletas ao efetuarem a sua inscrição declaram que conhecem e aceitam este regulamento, assumindo responsabilidade pela sua participação.

20. Casos omissos

20.1 Interpretação e aplicação do regulamento

Qualquer situação não contemplada no presente regulamento será analisada e decidida pela organização do evento.

A interpretação das regras é da exclusiva responsabilidade da organização, que poderá recorrer à consulta de especialistas ou entidades competentes sempre que considere necessário.

20.2 Tomada de decisão

Em situações omissas ao presente regulamento, a organização reserva-se o direito de decidir com base nos princípios da equidade, da segurança dos participantes e da integridade do evento.

As decisões tomadas pela organização serão consideradas finais e sem possibilidade de recurso, salvo indicação em contrário definida pela própria organização.

20.3 Situações de emergência ou imprevistos

Qualquer situação de emergência, tais como condições climáticas extremas, incidentes de segurança ou problemas logísticos graves, será avaliada pela organização em conjunto com as autoridades competentes.

A organização poderá alterar horários, percursos ou até suspender o evento, se necessário, para garantir a segurança de todos.

20.4 Conduta e fair play

Em situações não previstas relacionadas com condutas inadequadas, comportamentos antidesportivos ou conflitos entre participantes, a organização procederá à análise de cada caso e aplicará as medidas consideradas adequadas, podendo estas incluir a desqualificação.

Antes da decisão final, a organização poderá ouvir, juízes ou elementos da equipa técnica.

20.5 Alterações ao regulamento

A organização reserva o direito de proceder a atualizações ou ajustes ao regulamento sempre que sejam identificadas falhas, necessidades de adaptação ou situações que o justifiquem, garantindo a devida comunicação prévia aos participantes.

Todas as alterações serão divulgadas através dos canais oficiais do evento.

20.6 Casos não previstos e boa-fé

Todos os participantes e intervenientes no evento deverão atuar com boa fé, respeitando os princípios do desporto e os valores do próprio evento. Quaisquer situações não previstas serão analisadas e resolvidas com base na razoabilidade, na experiência adquirida em edições anteriores e no respeito mútuo entre organização, atletas e público.

20.7 Consentimento prévio de uso da imagem

Ao assinar o regulamento, estás a dar o teu consentimento prévio para a recolha e uso da tua imagem. Se não concordares, deves contactar a organização antes de finalizares a inscrição

CONTACTOS:

Para qualquer dúvida ou esclarecimento deverão contactar via email para:

- n.fit.program@gmail.com;