



## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO

A VIEIRAFIT Race é uma prova que combina corrida com obstáculos urbanos, organizada pela empresa 4FITGIM, LDA, contando com o apoio das seguintes entidades públicas:

- Câmara Municipal de Vieira do Minho;
- Associação Desportiva de Vieira.

Será também uma prova de carácter social, ajudando assim uma instituição de Vieira do Minho com 10% do valor das inscrições (este ano reverterá a favor da AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS 431 - VIEIRA DO MINHO)



Este regulamento é o que rege todas as provas de obstáculos da VIEIRAFIT Race. A partir deste momento, os inscritos aceitam e respeitam estas regras e é o seu dever serem conhecedores das regras que compõem deste regulamento. Em caso de dúvida sobre a interpretação de qualquer uma das regras da prova, prevalecerá sempre o critério do Diretor de Prova.

## **2.DATA E HORA DA REALIZAÇÃO DA PROVA:**

A VIEIRAFIT Race realiza-se no dia 22 de junho de 2024, a partir das 14h30, com partida e chegada no centro de Vieira do Minho. São efetuadas partidas de 10 em 10 minutos, em grupos de 40 pessoas.

## **ELITE LIGA OCR**

Percurso de aproximadamente **10km** e **30 obstáculos**, cronometrado, com classificação geral masculina/feminina.

Os atletas que participam na **Liga OCR, em Elite, vão sair nas primeiras vagas.**

Dependendo do número total de inscritos, poderão ser criadas várias vagas, divididas por género, com o máximo de **40 atletas por vaga.**

**A Elite** deverá seguir as seguintes regras:

1. Todos os atletas têm de começar e terminar a prova com 3 (três) pulseiras;
2. As pulseiras serão **entregues aos atletas no controlo de entrada para a box de partida e devem estar visíveis**, de modo a serem identificadas pela organização antes do tiro de partida, bem como durante o percurso e meta (se classificados);



3. **As** pulseiras são pessoais, intransmissíveis e identificam o atleta individualmente;
4. Todas as **pulseiras devem ser colocadas no pulso esquerdo (OBRIGATÓRIO)** e estar devidamente ajustadas e fixas antes da partida. Se forem detetadas irregularidades (troca de pulseiras entre atletas), o atleta não inicia a prova e é desclassificado;
5. Por cada penalização será cortada 1 (uma) pulseira de prova;
6. Os **atletas podem ter até 2 (duas) pulseiras cortadas**, recuperando-as à posteriori, quando cumprem o circuito de penalização antes da linha de meta;
7. Se um **atleta acabar sem as 3 (três) pulseiras**, será classificado como DNC (não completou todos os obstáculos), não recebe um tempo de chegada e será desclassificado. Contudo, poderá finalizar a prova para receber a sua medalha finisher, mas não contará para a classificação final;
8. Se um atleta com resultado de **DNC continuar a fazer o percurso, deve:**
  - a. Dar passagem a todos os atletas classificados;
  - b. Ser cívico e não impedir o movimento de nenhum outro atleta;
  - c. Sair do percurso antes da linha de chegada.



9. No percurso podem existir **4 (quatro) tipos de obstáculos**, todos de **abordagem obrigatória**:

- a. Uma única tentativa;
- b. Tentativas limitadas com penalização no local;
- c. Tentativas ilimitadas;
- d. Tempo limitado.

10. Obstáculos de **uma única tentativa** falhada, com penalização a cumprir antes da linha de meta



- a. O atleta só tem 1 (uma) única tentativa para superar estes obstáculos;
- b. Se não conseguir superar um obstáculo, deve ser cortada 1 (uma) pulseira.

11. Obstáculos de tentativa limitada, com penalização no local:

- a. Poderão existir dois tipos de penalização: carga de pneu e carga de saco de areia, o circuito terá no máximo 100m;
- b. Depois de cumprida a penalização, o atleta retoma o percurso sem corte de pulseira.



**12. Obstáculos com tentativas ilimitadas**, com penalização a cumprir antes da linha de meta:



- a. Os atletas têm tentativas ilimitadas para os ultrapassar;
- b. O atleta que não conseguir superar um obstáculo, terá uma penalização que implica o corte de 1 (uma) pulseira.

**13. Obstáculos com tempo limitado:**



- a. Se o atleta expirar o tempo, é a sua penalização.

**14.** Falhar a transposição dos obstáculos, de forma intencional ou não, implica repeti-lo ou cumprir o circuito de penalização no local ou antes da meta, mediante o tipo de obstáculo em questão.

**NOTAS:** Sistema de rankings, pontuação individual e equipas, penalizações e outros detalhes específicos da Liga e Taça de Portugal deverão ser remetidos ao seu regulamento próprio que poderão consultar no site da Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos ([www.fpocr.pt](http://www.fpocr.pt)).

## COMPETITIVE LIGA OCR

Percurso de aproximadamente **10km** e **30 obstáculos**, cronometrado, com classificação geral masculina/feminina.

As vagas **da Liga OCR, em Competitive, partirão logo a seguir às vagas da Elite.**

Dependendo do número total de inscritos, poderão ser criadas várias vagas, divididas por género, com o máximo de **40 atletas por vaga.**

Atletas Competitive deverá seguir as seguintes regras:

1. Todos os atletas têm de começar e terminar a prova com 6 (seis) pulseiras numeradas;
2. As pulseiras serão **entregues aos atletas no controlo de entrada para a Box de Partida e devem estar visíveis**, de modo a serem identificadas pela organização antes do tiro de partida, bem como durante o percurso e meta (se classificados);
3. **As** pulseiras são pessoais, intransmissíveis e identificam o atleta individualmente;
4. Todas as **pulseiras devem ser colocadas no pulso esquerdo (OBRIGATÓRIO)** e estar devidamente ajustadas e fixas antes da partida. Se forem detetadas irregularidades (troca de pulseiras entre atletas), o atleta não inicia a prova e é desclassificado;
5. O atleta que **não conseguir superar um obstáculo, será cortada 1 (uma) pulseira de prova.** Por cada pulseira cortada, terá de cumprir a respetiva **penalização no final.**
6. Se um **atleta acabar sem as 6 (seis) pulseiras**, será classificado como DNC (não completou todos os obstáculos), não recebe um tempo de chegada e será desclassificado. Contudo, poderá finalizar a prova para receber a sua medalha finisher, mas não contará para a classificação final;



7. Se um atleta com resultado de **DNC continuar a fazer o percurso, deve:**
  - a. Dar passagem a todos os atletas classificados;
  - b. Ser cívico e não impedir o movimento de nenhum outro atleta;
  - c. Sair do percurso antes da linha de chegada.
  
8. Todos os **obstáculos existentes no percurso são de transposição obrigatória**, correspondendo aos pontos 11, 12 e 13 da Liga Elite.
  
9. **Obstáculos de tentativa única não são aplicados a atletas Competitive**, gozando estes de múltiplas tentativas para os conseguir executar.
  
10. **Obstáculos de tentativas limitadas** com penalização no local e de tempo limitado são iguais para atletas Elite e Competitive.

## **GUERREIROS**

Com escalões individual feminino e masculino, e equipas. Os obstáculos devem ser ultrapassados segundo as indicações dos juízes ou voluntários. Os/As atletas podem recusar transpor os obstáculos (caso coloque em causa a sua integridade física), mas essa recusa será sempre punida com “10 Burpees”. No caso de não transposição do obstáculo, nem realização de “10 Burpees”, o juiz ou voluntário terá indicação para anotar o número de dorsal, levando a penalização no final da corrida (**Desclassificação**).

## **3.PERCURSO**

O percurso terá cerca de 10 Km e cada participante irá enfrentar mais de 30 obstáculos com diferentes níveis de dificuldade.

A prova é considerada uma corrida de obstáculos, desenvolvida num ambiente natural, bem como ambiente Urbano, em áreas com vários obstáculos naturais e outros artificiais como: pirâmides de madeira,



paredes, pneus, paredes inclinadas, poças, fardos, escadas, trincheiras, reboques, etc., o que implica riscos ao enfrentar e superar os mesmos. O percurso será marcado com bandeiras, setas e fitas de sinalização em locais estratégicos.

#### **4.CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

**4.1** O declarante/participante deverá entender que a participação neste evento, nomeadamente a atividade física em geral e a corrida em particular, envolve riscos que não podem ser totalmente eliminados. Não obstante, serão adotadas todas as medidas no sentido de enveredar por procedimentos seguros e que minimizem os riscos de lesão. Por esta razão, deve inscrever-se na corrida quem esteja clinicamente apto para tal. Recomendamos que consulte o seu médico antes de realizar a corrida. É da inteira responsabilidade do declarante certificar-se que está clinicamente em condições, sem quaisquer limitações ou restrições de ordem médica para ser capaz de executar a prova. Reserva-nos o direito de evitar a participação, incluindo a expulsão já no decorrer da corrida, de qualquer atleta que se demonstre incapaz de executar a prova.

**4.2** Devido a razões de segurança, não será permitido aos participantes, em hipótese alguma, a utilização de bicicletas, cadeira de rodas, patins, skates ou ainda serem acompanhados por animais. Aqueles que tentarem fazê-lo serão impedidos de participar na corrida.

#### **5.INSCRIÇÕES**

As inscrições são limitadas. A idade mínima para participar na corrida principal (Guerreiro) é de 18 anos, **exceto atletas federados da OCR**. Os participantes menores de idade têm que apresentar um Termo de Responsabilidade, devidamente assinado pelo encarregado/a de



educação e apresentação do B.I. ou Cartão de Cidadão do mesmo, aquando do processo de Credenciação.

As inscrições incluem a oferta de um Kit, composto por um dorsal e um chip (a devolver no final da prova). Os participantes podem inscrever-se apenas individualmente.

### **5.1 INSCRIÇÃO INDIVIDUAL – ELITE / COMPETITIVE / GUERREIRO**

De 11 de março a 14 de abril: 15€

De 15 de abril a 19 de maio: 17€

De 20 de maio a 09 junho: 20€

De 10 a 15 de junho: 23€

\*Inscrições realizadas na Zona de Credenciação caso o limite de inscrições não tenha sido atingido até à data: 25€

\*\*Desconto de 25% para sócios do Ginásio VIEIRAFIT

### **5.4 EFETUAR A INSCRIÇÃO:**

Para se inscrever basta aceder à página da WaitaStart e clicar no LINK da Inscrição ou ler o QR CODE, conforme o pretendido, e seguir os passos.

### **5.5 ENTREGA DO KIT PARA A CORRIDA:**

O Kit será composto por um dorsal e um chip de uso OBRIGATÓRIO para participação na prova. A entrega dos Kits será efetuada nos dias 20 e 21 de junho das 9h00 às 22h00 no Ginásio VIEIRAFIT na Rua Entre as Devesas – Vieira do Minho. Haverá também possibilidade de entrega dos Kits no dia da prova das 10h00 às 14h00 no secretariado. Para o



levantamento do Kit deverá apresentar o Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão e o comprovativo de pagamento.

O/A atleta que desejar fatura com número de contribuinte deverá dirigir-se ao secretariado no final da prova.

## **6.DESCLASSIFICAÇÃO DA CORRIDA:**

Será desclassificado o/a participante que:

1. Não corra com o chip da prova;
2. Não cumpra o percurso estipulado;
3. Não saia na sua hora definida como de “Partida”;
4. Não terminar a corrida;
5. Não superar um obstáculo, superá-lo incorretamente ou recusar a penalização de 10 burpees, a ser realizada na área perto do juiz ou voluntário;
6. Não siga as indicações dos elementos da organização ou colaboradores.

Reserva-nos o direito de recusar a participação de qualquer indivíduo, no início ou no decorrer do evento, se o seu comportamento for considerado inadequado, causar motivo de preocupação ou ainda que possa ser ofensivo a qualquer espectador, participante ou elemento da Organização.

## **7.SEGURO:**

Todos os atletas que se inscrevam no evento e cumpram as regras estabelecidas neste regulamento estão cobertos por seguro desportivo durante toda a prova.

Número de apólice e Franquia, a divulgar brevemente na página do facebook do VIEIRAFIT. Atenção que este tipo de seguro tem uma franquia mínima de 90€, é um seguro de acidentes pessoal, com capital seguro para despesas de tratamento por acidente de 4.505,37€.



## **8.ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA:**

No local da partida, durante o percurso de prova e na zona de chegada encontra-se disponível Assistência Médica aos participantes.

Só poderão acompanhar a prova as viaturas que tenham a identificação da Organização, nomeadamente: GNR, Polícia Municipal e Bombeiros Voluntários de Vieira do Minho.

## **9.DIREITOS DE IMAGEM:**

Ao participar no evento, o declarante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem aos organizadores da prova. Estes direitos podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria Organização, e incluem desde vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento.

## **10.DURAÇÃO DA PROVA:**

A prova inicia-se às 14H30 e são efetuadas partidas, de 10 em 10 minutos, até às 15h30.

Todos os participantes terão que concluir a prova no tempo limite máximo, de **2 horas e 30 minutos** após a partida.

## **11. ACEITAÇÃO:**

À Organização é reservado o direito à aceitação ou não das inscrições.

Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou situação não contemplada no mesmo, devem informar a Organização.



## **12.CANCELAMENTO/ALTERAÇÃO DA INSCRIÇÃO:**

**Até 08 de junho** serão aceites pedidos de alteração da inscrição. O cancelamento da inscrição deverá ser realizado por escrito para o contacto da Organização do evento, não havendo lugar a qualquer reembolso, podendo apenas ficar com crédito para outras provas organizadas pela 4FITGIM.

## **13.CANCELAMENTO DO EVENTO:**

Reservamo-nos ao direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis, alheias à vontade da Organização. Nestes casos, a Organização tentará informar os participantes o mais atempadamente possível. Caso a prova seja cancelada, antecipada ou adiada devido a circunstâncias alheias à vontade da Organização (como por exemplo, condições meteorológicas adversas ou alertas da Proteção Civil, falta de segurança no percurso da prova), a organização não deve ser responsabilizada por qualquer inconveniente, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos participantes.

## **14.PRÉMIOS**

No final da prova serão atribuídos os seguintes prémios:

- 15-17 anos
- 18-40 anos
- 41+ anos



### **Elite Liga OCR**

#### Geral (M/F)

- 1º Lugar – Troféu
- 2º Lugar – Troféu
- 3º Lugar – Troféu

### **Equipas**

- 1º Lugar – Troféu
- 2º Lugar – Troféu
- 3º Lugar – Troféu

### **Competitive Liga OCR**

#### Geral (M/F)

- 1º Lugar – Troféu
- 2º Lugar – Troféu
- 3º Lugar – Troféu

### **Equipas**

- 1º Lugar – Troféu
- 2º Lugar – Troféu
- 3º Lugar – Troféu

### **Guerreiros**

#### Geral (M/F)

- 1º Lugar – Troféu
- 2º Lugar – Troféu
- 3º Lugar – Troféu

### **Equipas**

- 1º Lugar – Troféu
- 2º Lugar – Troféu
- 3º Lugar – Troféu

- Equipa mais numerosa – Prémio “Vieira Team Fit 2024”.

Todos terão direito a um prémio “FINISHER” que será entregue na linha da meta.

## **15. DECLARAÇÃO DE EXONERAÇÃO DE RESPONSABILIDADE:**

Os participantes aceitam que a corrida é apenas orientada para indivíduos com bom nível de condição física. É da inteira responsabilidade do inscrito procurar aconselhamento médico apropriado, antes de participar na VIEIRAFIT Race. A participação na prova é inteiramente por conta e risco dos participantes que reconhecem que a Organização não deve ser responsabilizada pela morte, ferimento, perda ou dano de propriedade (ténis, t-shirts, calções, relógios ou outros) decorrentes da participação no evento, salvo na medida que ela for causada por negligência da Organização.



# TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA PARTICIPAÇÃO DE MENORES NA VIEIRAFIT RACE 2024

Eu, \_\_\_\_\_,  
portador do cartão de cidadão/bilhete de identidade nº \_\_\_\_\_,  
na qualidade de Representante Legal do menor \_\_\_\_\_,  
Portador do cartão de cidadão/bilhete de identidade nº \_\_\_\_\_, DECLARO QUE AUTORIZO o mesmo a participar na VIEIRAFIT Race 2024 em Vieira do Minho, a realizar no dia 22 de junho de 2024.

Mais declaro ter tomado conhecimento dos riscos que podem advir da participação neste tipo de eventos, reconhecendo desde já que a Organização não poderá ser responsabilizada por qualquer acidente que ocorra durante o percurso.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do Representante)

Nota: Esta declaração deve ser acompanhada, obrigatoriamente por cópia do cartão de cidadão do menor e do representante legal.

