



**FPOCR · Federação Portuguesa
de Corridas de Obstáculos · APD**

REGULAMENTO LIGA NINJA PORTUGAL

Aprovado em Reunião de Direção de 05 de janeiro de 2022

INDICE

INDICE.....	2
CAPÍTULO I - DISPOSIÇÕES GERAIS.....	5
<i>Artigo 1º - Âmbito.....</i>	<i>5</i>
<i>Artigo 2º – Regulação do direito à imagem e tratamento e conservação de dados pessoais.....</i>	<i>5</i>
CAPÍTULO II - CONDUTA DOS ATLETAS.....	6
<i>Artigo 3º – Conduta Geral.....</i>	<i>6</i>
<i>Artigo 4º – Desportivismo e Fair-Play.....</i>	<i>6</i>
<i>Artigo 5º – Assistência durante a competição.....</i>	<i>7</i>
CAPÍTULO III - PENALIZAÇÕES E REGRAS.....	7
SECÇÃO I - PENALIZAÇÕES.....	7
<i>Artigo 6º – Penalizações.....</i>	<i>8</i>
SECÇÃO II - REGRAS.....	8
<i>Artigo 7º – Formato da competição.....</i>	<i>8</i>
<i>Artigo 8º – Rondas.....</i>	<i>8</i>
<i>Artigo 9º – Série de Eliminatórias.....</i>	<i>8</i>
<i>Artigo 10º – Fase Final.....</i>	<i>9</i>
<i>Artigo 11º – Regras Gerais.....</i>	<i>9</i>
<i>Artigo 12º – Descrição do fluxo da prova individual.....</i>	<i>10</i>
<i>Artigo 13º – Descrição do fluxo da prova de Estafetas Mistas.....</i>	<i>10</i>
CAPÍTULO IV - PROVAS.....	10
SECÇÃO I - DISPOSIÇÕES GERAIS.....	10
<i>Artigo 14º - Homologação de provas.....</i>	<i>11</i>
<i>Artigo 15º - Relatório das provas.....</i>	<i>11</i>
<i>Artigo 16º - Percurso.....</i>	<i>12</i>
<i>Artigo 17º - Obstáculos.....</i>	<i>12</i>
<i>Artigo 18º – Inscrição nas provas.....</i>	<i>12</i>
<i>Artigo 19º – Secretariado.....</i>	<i>12</i>
<i>Artigo 20º – Identificação dos atletas.....</i>	<i>13</i>
<i>Artigo 21º – Atribuição de números de corrida.....</i>	<i>13</i>
<i>Artigo 22º – Check-in e Reuniões pré-corrída.....</i>	<i>13</i>
<i>Artigo 23º – Equipamentos.....</i>	<i>13</i>
<i>Artigo 24º – Calçado.....</i>	<i>14</i>
<i>Artigo 25º – Equipamento ilegal.....</i>	<i>14</i>

<i>Artigo 26º – Cerimónia Protocolar.....</i>	<i>14</i>
<i>Artigo 27º – Situações Excepcionais.....</i>	<i>15</i>
SECÇÃO II - CATEGORIAS DE PROVAS.....	15
<i>Artigo 28º – Regras Gerais.....</i>	<i>15</i>
SECÇÃO III - PARTIDAS.....	15
<i>Artigo 29º – Partidas Contrarrelógio.....</i>	<i>15</i>
<i>Artigo 30º – Regras gerais das Partidas.....</i>	<i>16</i>
SECÇÃO IV - CORRIDA.....	16
<i>Artigo 31º – Regras gerais.....</i>	<i>16</i>
SECÇÃO V - CONDUTA NOS OBSTÁCULOS.....	16
<i>Artigo 32º – Regras gerais.....</i>	<i>16</i>
SECÇÃO VII - META, CRONOMETRAGEM E CLASSIFICAÇÕES.....	17
<i>Artigo 33º – Linhas Guia de Segurança.....</i>	<i>17</i>
<i>Artigo 34º – Cronometragem.....</i>	<i>17</i>
<i>Artigo 35º – Limite de tempo/Time caps.....</i>	<i>17</i>
<i>Artigo 36º – Classificações.....</i>	<i>18</i>
<i>Artigo 37º – Resultados.....</i>	<i>18</i>
SECÇÃO VIII - ARBITRAGEM E VOLUNTÁRIOS.....	18
<i>Artigo 38º – Regras Gerais.....</i>	<i>18</i>
<i>Artigo 39º – Árbitro Chefe de Equipa.....</i>	<i>19</i>
<i>Artigo 40º – Árbitros.....</i>	<i>19</i>
<i>Artigo 41º – Voluntários.....</i>	<i>19</i>
SECÇÃO IX - DELEGADO TÉCNICO.....	19
<i>Artigo 42º – Delegado Técnico.....</i>	<i>19</i>
SECÇÃO X - JÚRI DE COMPETIÇÃO.....	20
<i>Artigo 43º – Júri de competição.....</i>	<i>20</i>
CAPÍTULO V - PROTESTOS.....	21
<i>Artigo 44º – Regras Gerais.....</i>	<i>21</i>
CAPÍTULO VI - COMPETIÇÕES E TÍTULOS.....	21
SECÇÃO I - DISPOSIÇÕES GERAIS.....	21
<i>Artigo 45º – Época de Desportiva.....</i>	<i>21</i>
<i>Artigo 46º – Participação.....</i>	<i>22</i>
SECÇÃO II - TÍTULOS INDIVIDUAIS.....	22
<i>Artigo 47º - Regras Gerais.....</i>	<i>22</i>

<i>Artigo 48º – Título Individual Absoluto</i>	23
<i>Artigo 49º – Título por Grupos de Idade</i>	23
SECÇÃO III – TITULOS COLETIVOS	24
<i>Artigo 50º – Títulos de Clubes</i>	24
CAPÍTULO VII - CLASSIFICAÇÃO GERAL, PRÉMIOS E TROFÉUS	25
<i>Artigo 51º - Classificação Geral Individual</i>	25
<i>Artigo 52º - Classificação Geral Coletiva</i>	25
<i>Artigo 53º – Critérios de desempate</i>	25
<i>Artigo 54º – Troféus</i>	25
<i>Artigo 55º – Prémios</i>	26
CAPÍTULO VIII - DISPOSIÇÕES FINAIS	26
<i>Artigo 56º - Cumprimento, Omissões e Entrada em vigor</i>	26
CAPÍTULO XI - ANEXOS	26
ANEXO A: TABELAS DE PONTUAÇÃO.....	27
<i>Tabela I - Classificação Individual - (+16 anos)</i>	27
<i>Tabela II - Classificação Coletiva</i>	28
ANEXO B: PRÉMIOS E TROFÉUS 2022.....	29
ANEXO C: LISTA DE INFRAÇÕES E PENALIZAÇÕES.....	30
ANEXO D: REGRAS PARA EQUIPAMENTOS.....	35
ANEXO E: FORMULÁRIO DE PROTESTO DE CORRIDA.....	42
ANEXO F: FORMULÁRIO DE RECURSO DE CORRIDA.....	45

CAPÍTULO I - DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 1º - Âmbito

1. A Liga NINJA Portugal, é uma competição de âmbito nacional e constituída por um número variável de provas, conforme definido anualmente pela Direção da FPOCR de acordo com o calendário desportivo anual.
2. A Liga NINJA Portugal atribui títulos Individuais e Coletivos (Masculinos, Femininos e Estafetas Mistas) da modalidade NINJA, a disputar pelos Clubes e Atletas federados na FPOCR.
3. O presente Regulamento contém aspectos técnicos específicos para o NINJA, está conforme o “Regulamento Técnico e de Competições” da FPOCR, que atua como documento de referência oficial para todos os formatos e distâncias de eventos de Corridas de Obstáculos.

Artigo 2º – Regulação do direito à imagem e tratamento e conservação de dados pessoais

1. Os sócios ao efetuarem a sua inscrição na FPOCR - Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos - APD, autorizam a cedência de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem, captada através de fotografia ou filmagens durante os eventos da FPOCR.
2. Complementarmente, os sócios autorizam ainda a sua reprodução em peças publicitárias de promoção aos eventos organizados pela FPOCR.
3. O tratamento e a conservação dos dados pessoais fornecidos pelos sócios são feitos pela FPOCR de forma confidencial, segura e apenas pelo tempo legalmente exigido, respeitando o disposto no Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD).
4. Mediante consentimento livre e esclarecido do sócio, a FPOCR reserva-se ao direito de ceder dados pessoais dos sócios a entidades terceiras.
5. A FPOCR garante aos sócios o direito de retirar o consentimento dado a qualquer altura. Sem prejuízo, a retirada do consentimento não compromete a licitude do tratamento efetuado com base no consentimento previamente dado.

CAPÍTULO II - CONDUTA DOS ATLETAS

Artigo 3º – Conduta Geral

1. As Corridas de Obstáculos envolvem atletas e diversas táticas competitivas, fazendo estas parte da interação entre os atletas.
2. Porém os atletas são obrigados a:
 - a) Praticar sempre o desportivismo e fair-play;
 - b) Ser responsáveis pela sua segurança e pela segurança dos restantes atletas;
 - c) Conhecer, compreender e seguir o presente Regulamento, assim como os restantes Regulamentos aplicáveis e disponíveis no site da FPOCR, em www.fpocr.pt;
 - d) Conhecer, compreender, aceitar e seguir o Regulamento de cada prova em que participa, assim como as demais regras, legislação aplicável e os percursos;
 - e) Seguir as instruções dos Árbitros, do staff e ou voluntários quanto à orientação nos percursos;
 - f) Tratar os outros atletas, Árbitros, staff, voluntários e espectadores com respeito e cortesia;
 - g) Não usar linguagem abusiva, depreciativa ou difamatória;
 - h) Informar um dos Árbitros da prova quando desista da competição;
 - i) Competir sem receber assistência de outros, que não Árbitros e Staff;
 - j) Evitar qualquer demonstração de cariz político, religioso ou racial;
 - k) Não deitar fora lixo ou outro equipamento pelo percurso, exceto em zonas claramente assinaladas, tais como zonas de abastecimento. O atleta deverá carregar o seu lixo até ao final da corrida, sob pena de ser desclassificado;
 - l) Não ganhar vantagem irregular de qualquer forma;
 - m) Seguir o percurso definido;
 - n) Não usar qualquer dispositivo, meios eletrónicos ou outros que o impeçam de prestar total atenção ao ambiente competitivo, lendo, ouvindo, falando ou fotografando, sob pena de ser desclassificado .

Artigo 4º – Desportivismo e Fair-Play

1. O atleta não poderá bloquear, empurrar ou efetuar qualquer movimento brusco que interfira na progressão de outro atleta, intencionalmente ou por acidente, ou

atuar de forma a pôr em perigo a sua integridade física, de outros atletas ou de terceiros.

2. É interdito o uso de itens ou equipamentos considerados perigosos para si próprio ou para os outros.

3. É interdito o uso de itens ou equipamentos para ganhar uma vantagem injusta.

4. É interdito encurtar ou alterar o percurso. Se um atleta sair do percurso por uma razão de força maior, terá de reentrar no mesmo ponto em que o abandonou.

5. Perante uma situação de acidente ou emergência, de grave perigo para a integridade de outro atleta, todos os atletas têm o dever ético de parar a sua competição para prestar assistência, se não existirem agentes técnicos da prova presentes no local.

6. Comportamentos que contrariem os anteriores pressupostos de desportivismo e fair-play, podem levar à desclassificação do atleta que os cometa.

Artigo 5º – Assistência durante a competição

1. A assistência (nutrição, hidratação ou assistência médica) durante a competição é permitida desde que seja dada nos locais definidos no Regulamento de prova e por colaboradores credenciados. Qualquer outra assistência que não prevista, apenas poderá ser prestada mediante a aprovação do Delegado Técnico, Árbitro Chefe de Equipa ou Árbitros. A penalização por incumprimento é a desclassificação.

2. Não existe penalização por interagir verbalmente com o pessoal médico.

3. Em situação de necessidade, deverá promover-se a entreaajuda dos atletas na mesma competição podendo ser prestada assistência (nutrição e hidratação).

4. Um atleta não pode ajudar outro a progredir em qualquer local ou parte do percurso inclusive na finalização ao cortar a meta. A penalização por incumprimento é a desclassificação dos dois atletas.

5. Não é permitida a pré-colocação de equipamento, nutrição ou hidratação no percurso.

CAPÍTULO III - PENALIZAÇÕES E REGRAS

SECÇÃO I - PENALIZAÇÕES

Artigo 6º – Penalizações

1. O não cumprimento das regras do presente Regulamento, poderão resultar num aviso verbal, desclassificação, suspensão ou expulsão.
2. A natureza da Infração da regra ou regras irá determinar a penalização associada.
3. A suspensão ou expulsão ocorrerá devido a violações graves deste Regulamento.
4. Motivos de penalização, infrações e penalizações estão listadas no Anexo C deste Regulamento.
5. A equipa de arbitragem pode penalizar os atletas, mesmo que a Infração não esteja listada, se os Árbitros considerarem que uma vantagem foi ganha de forma irregular ou que uma situação perigosa foi criada intencionalmente.
6. Não é necessário um Árbitro dar um aviso verbal antes de uma penalização.
7. Quando o Árbitro notifica e penaliza um atleta por uma Infração, não necessita de o informar sobre a razão.
8. Os atletas penalizados têm o direito de protestar.
5. Nas penalizações aplicam-se os procedimentos regulamentados no Capítulo III - Secção I do Regulamento Técnico e de Competições.

SECÇÃO II - REGRAS

Artigo 7º – Formato da competição

1. As provas da Liga NINJA Portugal são disputadas no formato de rondas de qualificação, consiste em várias rondas com uma série de eliminatórias e uma fase final para apurar o vencedor.
2. As equipas e os atletas qualificam-se para as várias fases com base nos tempos obtidos.

Artigo 8º – Rondas

As provas terão duas rondas. A primeira ronda são as eliminatórias e a segunda é a fase final.

Artigo 9º – Série de Eliminatórias

1. Os atletas cumprem as suas partidas conforme indicação da organização. Todos os atletas têm direito a realizar duas (2) tentativas de percurso e a organização contabilizará o melhor tempo de cada atleta.

2. As equipas de Estafetas Mistas cumprem as suas partidas conforme indicação da organização, e têm uma (1) única tentativa para realizar o percurso.
3. O percurso será composto por várias vias de partida, sendo que os atletas terão de usar somente a sua via. Caso troquem de via durante o percurso, o tempo não será contabilizado e perdem uma tentativa de partida.
4. Os dezasseis (16) melhores tempos em Masculinos, Femininos e Estafetas Mistas passam á fase final.

Artigo 10º – Fase Final

1. Esta fase será realizada em eliminatórias simples no sistema cronometragem individual, que pode incluir quartos de final, semifinais, repescagens ou outras eliminatórias antes da grande final.
2. Os atletas Masculinos, Femininos e equipas de Estafetas Mistas, apurados para a fase final, partem pela ordem inversa dos tempos obtidos nas eliminatórias.
3. Os atletas Masculinos, Femininos e equipas de Estafetas Mistas têm uma (1) única tentativa para realizar o percurso.
4. Na primeira ronda são apurados os 8 melhores tempos.
5. Na segunda ronda são apurados os 4 melhores tempos.
6. Os quatro (4) melhores tempos em Masculinos, Femininos e equipas de Estafetas Mistas, disputam a grande Final da seguinte forma:
 - a) O primeiro e segundo melhores tempos, qualificam-se para a final da medalha de ouro (ouro e prata).
 - b) O terceiro e quarto melhores tempos qualificam-se para a final da Medalha de Bronze (Medalha de Bronze).
7. Se um atleta na grande final falhar um obstáculo, será classificado como DNC e pode ganhar uma medalha.
8. Se os dois atletas na grande Final falharem um obstáculo, a partida será repetida para determinar os vencedores.

Artigo 11º – Regras Gerais

1. É obrigatório concluir todos os Obstáculos.
2. O atleta tem tentativas ilimitadas para superar os obstáculos, no Time Cap definido no regulamento de prova.

3. O atleta que não conseguir concluir todos os Obstáculos no Time Cap, é desclassificado.
4. O funcionamento do percurso, assim como as abordagens aos obstáculos, será apresentado no *briefing* inicial pelo responsável dos Árbitros.
5. Cada via será sempre controlada, no mínimo por um Arbitro de prova.

Artigo 12º – Descrição do fluxo da prova individual

1. Primeiro serão dadas as partidas do género Feminino de seguida as do Masculino com um intervalo a ser estabelecido no Regulamento Prova.
2. A ordem por género será estabelecida pelo Ranking do ano da competição e faz-se do atleta com menor ranking para o maior. Os atletas que não constem no Ranking serão colocados abaixo do atleta com menor ranking, ordenados pelo número de dorsal do maior para o menor

Artigo 13º – Descrição do fluxo da prova de Estafetas Mistas

1. O percurso é dividido em quatro (4) segmentos de três (3) obstáculos. Cada atleta completa um segmento do percurso, em ordem sequencial, de um (1) a quatro (4).
2. O segmento que cada atleta vai realizar, tem de ser previamente escolhido e comunicado à FPOCR pelos Clubes, não são permitidas alterações no decorrer da competição.
3. As equipas serão ordenadas por ordem alfabética, partindo primeiro aquela cujo nome se inicie pela letra A até Z.
4. O primeiro atleta da equipa a partir, começa ao sinal de partida.
5. Os restantes atletas da equipa, iniciam a sua corrida pela ordem previamente escolhida, quando o atleta anterior terminar o seu segmento. A passagem de testemunho é realizada pela entrega de chip e/ou elemento de identificação da equipa.
6. Os atletas não se podem ajudar fisicamente no percurso.
7. A equipa termina a corrida, quando o quarto elemento da equipa ultrapassar a linha de meta.
8. O tempo total da equipa, é o tempo apurado pela cronometragem.

CAPÍTULO IV - PROVAS

SECÇÃO I - DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 14º - Homologação de provas

Para a homologação de uma prova da Liga NINJA Portugal é obrigatório:

- a) Estar certificada pela FPOCR;
- b) Estar licenciada pela Autoridade Local;
- c) O percurso deve ter no mínimo duas (2) vias exclusivas para os atletas da FPOCR;
- d) Reservar o número dos dorsais dos atletas da FPOCR;
- e) Os promotores terem a sua inscrição validada pela FPOCR;
- f) O local da prova reunir condições para a sua realização, bem como condições de segurança para os agentes desportivos e para o público;
- g) O evento ter assistência médica (médico ou equipa de socorristas e ambulância);
- h) Um plano de prova, onde deve constar:
 - i. layout do percurso da prova com implementação dos locais dos obstáculos e abastecimento;
 - ii. portefólio com a tipologia dos obstáculos e breve descrição de cada um;
 - iii. referindo o nível de dificuldade e grau de risco dos mesmos;
 - iv. as condições de segurança e socorro existentes.
- i) O plano de prova deve ser enviado por e-mail para a FPOCR, até vinte (20) dias úteis antes da realização da prova;
- j) Os promotores cumprirem os Estatutos e Regulamentos em vigor.

Artigo 15º - Relatório das provas

O Delegado Técnico, no prazo máximo de 8 dias úteis, tem de elaborar um relatório e enviar à Direção da FPOCR, analisando os seguintes pontos:

- a) capacidade organizativa;
- b) medidas disciplinares tomadas no âmbito de aplicação dos Regulamentos;
- c) qualidade técnica e de construção dos obstáculos;
- d) local, desenho e marcação do percurso;
- e) condições existentes para os agentes desportivos e público;

- f) organização da cerimónia protocolar;
- g) desempenho da equipa de arbitragem;
- h) atividades realizadas de incremento e promoção da modalidade;
- i) descrição de ocorrências relevantes verificadas antes, durante ou após a realização da prova.

Artigo 16º - Percurso

1. O percurso NINJA é uma pista de corrida linear composta por uma linha de partida, com 100 metros, doze (12) obstáculos e uma linha de chegada.
2. O percurso deve estar claramente sinalizado. As zonas cruciais devem estar vedadas, em particular as zonas de partida e chegada. Apenas as pessoas devidamente acreditadas terão acesso a essas áreas.
3. Não é permitido ao público permanecer ou cruzar o percurso da corrida.
4. Não é permitido aos atletas aquecer no percurso quando outra prova está a decorrer.

Artigo 17º - Obstáculos

1. Os obstáculos devem ter várias vias, com um mínimo de duas (2) e cada via terá pelo menos 1,5 metros de largura.
2. Por uma questão de uniformização das provas, os obstáculos têm de respeitar um conjunto de regras, no que diz respeito à sua quantidade, tipologia e dificuldade.

Artigo 18º – Inscrição nas provas

1. Os atletas ou clubes filiados terão de se inscrever antecipadamente nas provas, respeitando os prazos previstos no Regulamento da prova.
2. A inscrição nas provas é feita nos sites dos promotores dos eventos, têm de escolher a opção “LIGA” e indicar no formulário de inscrição a seguinte informação:
 - a) O número de dorsal;
 - a) Se compete como Individual ou em Equipa;
 - a) Se competir em Equipa tem de indicar o nome da equipa.
3. Os atletas que no ato da inscrição, não indiquem corretamente o nome da sua equipa, não pontuam para a mesma.

Artigo 19º – Secretariado

Para dar apoio aos atletas e clubes, o secretariado estará em funcionamento até ao encerramento da prova.

Artigo 20º – Identificação dos atletas

1. A identificação dos atletas é feita, unicamente, pelo número de dorsal da FPOCR que lhe está atribuído.
2. O atleta é obrigado a usar a identificação durante toda a prova, sob pena de desclassificação.

Artigo 21º – Atribuição de números de corrida

1. Os números dos atletas para as provas são atribuídos com base no seu número de associado da FPOCR.
2. Na numeração dos atletas deve constar a identificação de género, através das insígnias F (feminino) e M (masculino) seguidas do número de associado.

Artigo 22º – Check-in e Reuniões pré-corrída

Os locais e horários de realização do Check-in e das Reuniões com os agentes desportivos, devem constar no Regulamento de prova.

Artigo 23º – Equipamentos

1. Todos os atletas que participem nos eventos da FPOCR são obrigados a usar os equipamentos, previamente aprovados pela Direção da FPOCR.
2. Os atletas devem seguir as seguintes regras em relação ao uso dos equipamentos:
 - a) Os atletas devem usar o equipamento durante toda a prova;
 - b) O equipamento deve cobrir todo o tronco na frente e nas costas;
 - c) Os impermeáveis devem ter o mesmo desenho e cor do equipamento ou devem ser transparentes.
3. O não cumprimento das Regras referentes ao equipamento pode resultar no atleta ter que usar um equipamento fornecido pela FPOCR ou cobrir qualquer logotipo no equipamento que não seja permitido pelas Normas.
4. Se durante a corrida ou cerimónia de entrega de prémios, os atletas usarem equipamentos com logotipos que não estejam de acordo com as Regras da

Competição, poderão ser penalizados, não recebendo os prémios a que tiverem direito ou sendo desclassificados.

6. As Atletas muçulmanas podem ter o corpo totalmente coberto (exceto o rosto), desde que:

- a) O material do equipamento seja aprovado pela FPOCR;
- b) O equipamento não interfira nos obstáculos ou com o atleta ou outros atletas de qualquer forma;
- c) Pode ser necessário usar elementos de identificação extras sobre o equipamento, seguindo as instruções do Delegado Técnico.

7. Em caso de falta do dorsal de corrida, os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa de 5,00€ não reembolsável, contra fornecimento pela organização de dorsal de substituição a devolver após o final da competição.

Artigo 24º – Calçado

1. Todos os atletas devem usar calçado apropriado durante todo o percurso da prova.

2. O calçado deve ser:

- a) Fechado - chinelos, sandálias ou qualquer tipo de calçado que possa prender num obstáculo são proibidos.
- b) Livre de todos os objetos externos rígidos, por exemplo: bicos metálicos/pitons;
- c) Livre de metal externo, cerâmica, materiais exóticos ou compostos que possam causar danos aos obstáculos ou a outros atletas.

Artigo 25º – Equipamento ilegal

1. Auscultadores, auriculares, telemóveis e/ou dispositivos eletrónicos de música.

2. Recipientes de comida ou bebida metálicos ou de vidro.

3. Se não estiverem firmemente fixados ao atleta os Óculos são proibidos.

3. Equipamento de corrida que não esteja em conformidade com as normas da FPOCR.

4. A utilização de equipamento ilegal é penalizada com a desclassificação.

Artigo 26º – Cerimónia Protocolar

1. Na cerimónia protocolar:
 - a) só devem usar fato de treino ou o equipamento de competição, mangas compridas e calças compridas são permitidas.
 - b) não é permitido o uso de Bandeiras ou materiais similares.
2. Os agentes desportivos que não cumpram o disposto no número 1 alíneas a) e b), não podem subir ao pódio para receber os prémios.

Artigo 27º – Situações Excepcionais

1. O Delegado Técnico poderá ter de resolver situações excepcionais em dia de prova, mas sempre dentro dos seguintes princípios:
 - a) Antes da prova:
 - i. anular um obstáculo;
 - ii. cancelar a prova caso sejam detetadas irregularidades que não sejam passíveis de corrigir antes do início da mesma.
 - b) Depois da prova se ter iniciado:
 - i. assegurar a equidade e segurança para todos os atletas. Se não for possível assegurar estes dois aspetos, a prova deve ser parada imediatamente.

SECÇÃO II - CATEGORIAS DE PROVAS

Artigo 28º – Regras Gerais

1. As provas da Liga NINJA Portugal serão escalonadas na categoria LNP1.0.
2. Todas as provas da Liga NINJA Portugal pontuam para o apuramento das classificações gerais, Individuais e Coletivas, de forma igual, aplicando a pontuação constante nas Tabelas do Anexo A, do presente Regulamento.
3. Em função da sua categoria, as provas da Liga NINJA Portugal, pontuam todas de forma igual para os Rankings Individuais, aplicando o coeficiente mencionado no Regulamento de Ranking.

SECÇÃO III - PARTIDAS

Artigo 29º – Partidas Contrarrelógio

As partidas da Liga NINJA Portugal serão feitas no sistema de Contrarrelógio Individual ou por Equipas, com intervalos de tempo entre os atletas ou as equipas. O seu nome será anunciado e o atleta ou equipa têm de estar a tempo na linha de partida.

Artigo 30º – Regras gerais das Partidas

1. As partidas serão dadas no tempo estabelecido na listagem de partida.
2. O Árbitro de partida dá a partida dos atletas através de um sinal sonoro e verifica a regularidade da mesma.
3. Os atletas que partam antecipadamente ou num tempo que não seja o seu serão desclassificados.
4. Atletas que compareçam atrasados para a partida terão de obter autorização do Árbitro de partida para participar.
5. Os Atletas são chamados para a linha de partida e depois de ocuparem os seus lugares, a partida poderá ser dada em qualquer altura.

SECÇÃO IV - CORRIDA

Artigo 31º – Regras gerais

1. Os atletas terão de:
 - a) Correr, andar, gatinhar, rastejar, escalar ou impulsionar-se de outra forma, por baixo, sobre ou através da superfície;
 - b) Usar o equipamento durante toda a prova.
2. Não é permitido ao atleta:
 - a) Correr com o tronco descoberto;
 - b) Correr descalço, em qualquer parte do percurso;
 - c) Mudar de via durante o percurso;
 - d) Ser acompanhado no percurso, ao lado do mesmo, por qualquer pessoa que não esteja a competir, exceto se devidamente autorizado no Regulamento de prova.

SECÇÃO V - CONDUTA NOS OBSTÁCULOS

Artigo 32º – Regras gerais

1. Os atletas devem:

- a) usar qualquer meio para transpor os obstáculos, através, por cima, sobre, por baixo ou debaixo, conforme determinado pelo Regulamento da prova;
- b) mover um objeto projetado para tal, conforme determinado pelo Regulamento da prova;
- c) concluir obrigatoriamente todos os obstáculos;
- d) manter a progressão em todos os obstáculos;

2. Os atletas não podem:

- a) impedir intencionalmente a progressão de outro atleta;
- b) mover-se de forma a causar danos a si ou a outro atleta;
- c) interferir intencionalmente com outro atleta;
- d) exhibir nudez propositadamente ou outra exposição indecente.

SECÇÃO VII - META, CRONOMETRAGEM E CLASSIFICAÇÕES

Artigo 33º – Linhas Guia de Segurança

A responsabilidade da permanência no percurso é do atleta. Qualquer atleta que parecer ao Árbitro ou pessoal médico da prova, como representando um perigo para si ou para os outros, será convidado a retirar-se da competição. No caso de não o fazer será parado, desclassificado e assistido.

Artigo 34º – Cronometragem

1. Nas provas da Liga NINJA Portugal, a cronometragem pode ser manual, com botão de finalização ou com chip eletrónico, e estará a cargo do promotor.
2. A cronometragem e a sua publicação digital é assegurada pela equipa de cronometragem, que terá a supervisão geral do Delegado Técnico e do Árbitro Chefe de Equipa na elaboração das classificações finais.
3. A filmagem da linha de chegada, deve ser usada como backup e para verificação, em caso de necessidade.

Artigo 35º – Limite de tempo/Time caps

1. Os Limites de Tempo/Time Caps das provas da Liga NINJA Portugal, devem contemplar o nível de dificuldade e grau de risco dos obstáculos. São indicados pelo promotor e aprovados pela FPOCR.
2. Devem ser criados Limites de tempo/Time caps, para os atletas Masculinos e Femininos e para as equipas de Estafetas Mistas.

Artigo 36º – Classificações

1. A classificação dos atletas na Liga NINJA Portugal terá como base a cronometragem disponibilizada pelo promotor da prova.
2. O atleta ou equipa que ultrapassar todas as fases eliminatórias e ganhar na final, será o primeiro classificado e vencedor da prova.

Artigo 37º – Resultados

1. O resultado da prova será o resultado da final.
2. Na classificação geral da etapa, os quatro (4) finalistas ocuparão as quatro (4) primeiras posições.
3. As posições seguintes serão apuradas da seguinte forma:
 - a) Os atletas e equipas que na fase final não acabarem a prova (DNF), são classificados de acordo com seus tempos nas eliminatórias;
 - b) Os atletas e equipas que na fase final não partiram (DNS), são classificados de acordo com seus tempos nas eliminatórias;
 - c) Os atletas e equipas que não se classificaram para a fase final, são classificados de acordo com os tempos nas eliminatórias;
 - d) Os atletas que foram desclassificados (DSQ) não pontuam.
3. Os pontos para as classificações gerais Individuais, Coletivas e Ranking, serão apurados com base na classificação da etapa, conforme o número 2 deste artigo.
4. Os resultados das provas só poderão ser publicados após a homologação do Árbitro Chefe de Equipa.
5. Os resultados oficiais podem ser modificados pelos seguintes agentes, sem retirar ou adicionar tempo:
 - a) Árbitro Chefe de Equipa até 48 horas depois da competição;
 - b) Júri de Competição.

SECÇÃO VIII - ARBITRAGEM E VOLUNTÁRIOS

Artigo 38º – Regras Gerais

1. A arbitragem é dirigida pelo Conselho Nacional de Arbitragem, que é responsável pela convocatória, supervisão e avaliação de todos os Árbitros.
2. Para cada prova é nomeado um Árbitro Chefe de Equipa e uma equipa de Arbitragem.
3. Nas provas que integrem a Liga NINJA Portugal, têm de estar no mínimo um Árbitro em cada via de execução dos obstáculos.

Artigo 39º – Árbitro Chefe de Equipa

1. O Árbitro Chefe de Equipa é responsável por coordenar e supervisionar todas as funções e atividades dos Árbitros, bem como as demais responsabilidades atribuídas neste Regulamento, e pela homologação das classificações da prova.
2. Face a necessidades excecionais de fiscalização e segurança, o Árbitro Chefe de Equipa poderá angariar voluntários para auxiliar a arbitragem, recorrendo ao staff e a voluntários do promotor ou outros.

Artigo 40º – Árbitros

1. O dever da equipa de Arbitragem é garantir que a prova decorre de acordo com os princípios de verdade desportiva e, à luz dos Regulamentos aplicáveis.
2. Apenas a equipa de arbitragem poderá impor penalizações aos atletas.
3. Caso o Árbitro indique que o obstáculo não foi superado com sucesso, o atleta deverá respeitar a decisão, seguindo as restantes indicações do Árbitro.
4. A equipa de arbitragem assegura a fiscalização de:
 - a) Linha de partida;
 - b) Todos os obstáculos;
 - c) Penalizações;
 - d) Linha de meta;

Artigo 41º – Voluntários

Todas as provas devem ter voluntários para auxiliar na organização da prova e na arbitragem.

SECÇÃO IX - DELEGADO TÉCNICO

Artigo 42º – Delegado Técnico

1. A nomeação do Delegado Técnico é feita pela Direção da FPOCR.
2. O Delegado Técnico é o responsável por assegurar que a organização da prova contempla todas as condições técnicas necessárias. Dirige a competição, cabendo-lhe tomar as decisões que se imponham para o sucesso da prova.
3. Cabe ao Delegado Técnico, designadamente:
 - a) Confirmar se todos os pressupostos da organização estão assegurados;
 - b) Em conjunto com o organizador da prova, estabelecer o protocolo de organização com as entidades externas à FPOCR;
 - c) Convocar a equipa de classificações;
 - d) Convocar a equipa de staff;
 - e) Confirmar se a prova está licenciada pelas entidades competentes;
 - f) Coordenar juntamente com o Organizador da prova os dispositivos de segurança e encerramento de trânsito, em articulação com as forças de segurança e equipa de primeiros socorros;
 - g) Fazer o relatório da prova.

SECÇÃO X - JÚRI DE COMPETIÇÃO

Artigo 43º – Júri de competição

1. É constituído um Júri de Competição em todas as provas que integrem a Liga NINJA Portugal.
2. O Júri de Competição é formado por três elementos:
 - a) Presidente: Delegado Técnico da prova;
 - b) Vogal: Representante da FPOCR;
 - c) Vogal: Representante do promotor local.
3. Caso o Delegado Técnico seja o Representante da FPOCR, terá de ser nomeado um terceiro membro.
4. Para o Júri de Competição, não poderão ser nomeados:
 - a) Árbitros convocados para a prova;
 - b) Treinadores acreditados pela FPOCR, com atletas seus ou do seu clube em prova;

- c) Atletas inscritos na prova;
 - d) Qualquer pessoa com interesses competitivos nos resultados da prova, que não possam ser considerados neutros e imparciais face ao desenrolar da competição.
5. O Júri de Competição delibera sobre todos os protestos devidamente apresentados ao Árbitro Chefe de Equipa .
6. O Árbitro Chefe de Equipa comunica ao interessado a resolução de qualquer protesto, alterando os resultados, se necessário.

CAPÍTULO V - PROTESTOS

Artigo 44º – Regras Gerais

1. São passíveis de Protesto, condutas antidesportivas e irregularidades técnicas da equipa de arbitragem.
2. Consideram-se irregularidades técnicas da equipa de arbitragem:
 - a) interpretação errada, desconhecimento ou omissão dos regulamentos;
 - b) transmissão de informação errada aos atletas.
3. Os protestos só podem ser apresentados pelos clubes, atletas e treinadores diretamente envolvidos na competição e que possuam conhecimento direto, detalhado e pessoal do assunto do Protesto.
4. Os Protestos são efetuados por escrito, através do formulário fornecido pelo Árbitro Chefe de Equipa (Anexos E e F) e entregues ao mesmo, acompanhados de uma taxa de 50,00€. O Árbitro Chefe de Equipa terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção.
5. O protestante deve notificar verbalmente o pessoal da linha de meta, até 5 minutos após cruzar a meta, que vai apresentar um protesto. Os protestos devem ser apresentados por escrito ao Árbitro Chefe de Equipa, no prazo de trinta (30) minutos após ter cruzado a meta.
6. Não são passíveis de protesto, questões que foram observadas ou previamente decididas por um Árbitro ou um Voluntário durante a corrida.
7. Não serão analisados pelo Júri da Competição, os seguintes casos:
 - a) questões do âmbito disciplinar (tratado em sede própria);
 - b) protestos que originem a abertura de um processo disciplinar, serão encaminhados para a Direção que o remeterá para o Conselho de Disciplina.

Este protesto tem de ser acompanhado com elementos de prova que podem incluir fotos e vídeos.

8. Considera-se incluído no âmbito disciplinar:

- a) alegações de bloqueio, obstrução ou interferência;
- b) alegações de conduta antidesportiva.

9. Nos protestos aplicam-se os procedimentos regulamentados no Capítulo IV do Regulamento Técnico e de Competições.

CAPÍTULO VI - COMPETIÇÕES E TÍTULOS

SECÇÃO I - DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 45º – Época de Desportiva

A época desportiva decorre entre 1 de janeiro e 31 de dezembro de cada ano civil.

Artigo 46º – Participação

1. Na Liga NINJA Portugal poderão participar todos os atletas que, cumprindo as normas específicas da competição se enquadrem numa das seguintes situações:

- a) sejam portugueses e estejam filiados na FPOCR;
- b) sejam estrangeiros e estejam filiados na FPOCR;
- c) ou que, sendo estrangeiros e filiados numa federação congénere, tenham obtido autorização expressa da FPOCR para participar na Liga NINJA Portugal.

2. Os Títulos de Campeão Individual, são disputados em exclusivo, pelos atletas filiados na FPOCR e de nacionalidade Portuguesa.

3. A participação nas provas coletivas organizadas pela FPOCR é reservada aos clubes e núcleos desportivos portugueses que tenham a sua situação regularizada na FPOCR e que cumpram com todos os requisitos exigidos para esta competição.

4. Os prémios e Títulos coletivos, são disputados em exclusivo pelos Clubes filiados na FPOCR.

5. Os núcleos desportivos têm o direito de integrar a classificação coletiva das etapas em que participem.

6. Não poderá participar na Liga NINJA Portugal, o atleta ou clube que se encontre em incumprimento com disposto no “Regulamento de Inscrição de Agentes

Desportivos”, relativamente a dívidas à FPOCR, impeditivas de licenciamento e participação.

SECÇÃO II - TITULOS INDIVIDUAIS

Artigo 47º - Regras Gerais

1. A Liga NINJA Portugal atribui os seguintes títulos individuais (masculinos e femininos):

- a) Individual Absoluto;
- b) Escalões de Grupos de Idade.

2. Para apurar as classificações individuais nas etapas, por género e escalões de Grupos de Idade, aplica-se a pontuação constante na Tabela I do Anexo A, e os critérios de desempate referidos no artigo 53º do presente Regulamento.

3. A classificação geral Individual é apurada pela soma de todas as pontuações obtidas pelos atletas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário desportivo.

Artigo 48º – Título Individual Absoluto

1. A idade mínima exigida é de 16 anos em 31 de dezembro do ano da competição.
2. A Liga NINJA Portugal atribui o título individual Absoluto em ambos os géneros.

Artigo 49º – Título por Grupos de Idade

1. A idade mínima exigida para os Grupos de Idade é de 16 anos em 31 de dezembro do ano da competição.

2. Por proposta dos clubes e com autorização dos encarregados de educação dos atletas, a Direção da FPOCR pode autorizar a participação de atletas com mais de 14 anos nos Grupos de Idade.

3. A Liga NINJA Portugal atribui os títulos individuais por Grupos de Idade (masculinos e femininos) dos 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;
- k) 60-64;
- l) 65-69;
- m) 70-74;
- n) +75.

SECÇÃO III – TÍTULOS COLETIVOS

Artigo 50º – Títulos de Clubes

1. A Liga NINJA Portugal atribui os títulos de Clubes, nas categorias Masculino, Feminino e Estafeta Mista, a disputar pelos Clubes e Atletas federados com +16 anos.
2. Os Clubes podem inscrever 3 equipas, uma em cada categoria Masculina, Feminina e Estafeta Mista.
3. Os atletas que participem na competição de equipas, nas categorias Masculina e Feminina, também podem fazer parte das equipas de Estafetas Mistas.
4. As equipas têm de ser constituídas da seguinte forma:
 - a) Equipas Masculinas e Femininas, são compostas no mínimo por três (3) atletas não existindo limite máximo de atletas por equipa;
 - b) Equipas de Estafetas Mistas, são compostas por 4 atletas: 2 atletas do género feminino e 2 do género masculino.
5. Apenas 1 dos atletas da equipa poderá ser de nacionalidade não pertencente à União Europeia ou com quem o Estado Português ou a União Europeia não tenham celebrado acordos de reciprocidade e cooperação.
6. As equipas para pontuarem para a Liga NINJA Portugal de Clubes, têm de:
 - a) Equipas Masculinas e Femininas, terminar no mínimo com 3 atletas;
 - b) Equipas de Estafetas Mistas, ser classificadas na prova.
7. A pontuação das equipas Masculinas e Femininas nas etapas, será obtida pelos 3 melhores classificados de cada equipa.

8. Em cada uma das etapas, são elaboradas classificações individuais, Masculinos e Femininos, aplicando-se a pontuação constante na Tabela I do Anexo A, e os critérios de desempate referidos no artigo 53º do presente Regulamento.

9. A classificação coletiva Masculinos e Femininos em cada uma das etapas, é apurada com base nos resultados obtidos pelos atletas, conforme referido nos números 7 e 8 deste artigo.

10. A classificação das equipas de Estafetas Mistas será apurada com base nos tempos obtidos pela equipa na corrida.

11. Para efeitos da classificação geral na Liga NINJA Portugal de Clubes, aplica-se a pontuação constante na Tabela II do Anexo A, e os critérios de desempate referidos no artigo 53º do presente Regulamento.

CAPÍTULO VII - CLASSIFICAÇÃO GERAL, PRÉMIOS E TROFÉUS

Artigo 51º - Classificação Geral Individual

1. Todas as etapas que façam parte da Liga NINJA Portugal conforme calendário desportivo da FPOCR, pontuam para as respetivas classificações gerais individuais.

2. A classificação geral individual é apurada pela soma de todas as pontuações obtidas pelos atletas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário desportivo.

Artigo 52º - Classificação Geral Coletiva

1. Todas as etapas que façam parte da Liga NINJA Portugal conforme calendário desportivo da FPOCR, pontuam para as respetivas classificações gerais coletivas.

2. A classificação geral coletiva é apurada pela soma de todas as pontuações obtidas pelas equipas ao longo da época desportiva a que diz respeito, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário desportivo.

Artigo 53º – Critérios de desempate

1. Em situação de empate em qualquer das provas disputadas, o desempate é efetuado, recorrendo aos critérios de desempate.

2. Classificações Individuais:

a) No conjunto das etapas da competição em disputa:

i. Pelo maior número de melhores resultados;

ii. Pela melhor classificação na última prova.

3. Classificações Coletivas:

a) Em cada etapa, pela melhor classificação do atleta que fecha a equipa.

b) No conjunto das etapas da competição em disputa:

i. Pelo maior número de melhores resultados;

ii. Pela melhor classificação na última prova.

4. Os critérios de desempate só são aplicados aos lugares em que esteja em causa a atribuição de prémios ou troféus, a restante classificação fica ordenada em função da pontuação obtida.

Artigo 54º – Troféus

Serão atribuídos troféus individuais e coletivos conforme indicado no Anexo B.

Artigo 55º – Prémios

1. Prémios pecuniários ou em bens serão comunicados posteriormente.

2. É obrigatória a classificação dos atletas em mais de 50% das etapas para que possam ter direito aos prémios anuais.

CAPÍTULO VIII - DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 56º - Cumprimento, Omissões e Entrada em vigor

1. Estes regulamentos implicam o seu cabal cumprimento.

2. Quem os infringir, fica sujeito às sanções previstas no Regulamento Disciplinar da FPOCR.

3. Nos casos omissos aplica-se o Regulamento Técnico e de Competições e serão resolvidos pela Direcção da FPOCR.

4. O presente Regulamento, aprovado em reunião da Direcção da FPOCR - Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos - APD de 05 de janeiro de 2022, entra em vigor a partir do primeiro dia da época desportiva 2022.

CAPÍTULO XI - ANEXOS

ANEXO A: TABELAS DE PONTUAÇÃO

Tabela I - Classificação Individual - (+16 anos)

+16 ANOS							
CLASSIFICAÇÃO	PONTOS	CLASSIFICAÇÃO	PONTOS	CLASSIFICAÇÃO	PONTOS	CLASSIFICAÇÃO	PONTOS
1	200	36	105	71	70	106	35
2	190	37	104	72	69	107	34
3	180	38	103	73	68	108	33
4	175	39	102	74	67	109	32
5	170	40	101	75	66	110	31
6	165	41	100	76	65	111	30
7	160	42	99	77	64	112	29
8	155	43	98	78	63	113	28
9	150	44	97	79	62	114	27
10	145	45	96	80	61	115	26
11	143	46	95	81	60	116	25
12	141	47	94	82	59	117	24
13	139	48	93	83	58	118	23
14	137	49	92	84	57	119	22
15	135	50	91	85	56	120	21
16	133	51	90	86	55	121	20
17	131	52	89	87	54	122	19
18	129	53	88	88	53	123	18
19	127	54	87	89	52	124	17
20	125	55	86	90	51	125	16
21	123	56	85	91	50	126	15
22	121	57	84	92	49	127	14
23	119	58	83	93	48	128	13
24	117	59	82	94	47	129	12
25	116	60	81	95	46	130	11
26	115	61	80	96	45	131	10
27	114	62	79	97	44	132	9
28	113	63	78	98	43	133	8
29	112	64	77	99	42	134	7
30	111	65	76	100	41	135	6
31	110	66	75	101	40	136	5
32	109	67	74	102	39	137	4
33	108	68	73	103	38	138	3
34	107	69	72	104	37	139	2
35	106	70	71	105	36	140	1

Tabela II - Classificação Coletiva

EQUIPAS			
CLASSIFICAÇÃO	PONTOS	CLASSIFICAÇÃO	PONTOS
1	220	21	100
2	200	22	95
3	190	23	90
4	185	24	85
5	180	25	80
6	175	26	75
7	170	27	70
8	165	28	65
9	160	29	60
10	155	30	55
11	150	31	50
12	145	32	45
13	140	33	40
14	135	34	35
15	130	35	30
16	125	36	25
17	120	37	20
18	115	38	15
19	110	39	10
20	105	40 ...	5

ANEXO B: PRÉMIOS E TROFÉUS 2022

TROFÉUS DE PROVA
Os atletas, masculinos e femininos, classificados nos 3 primeiros lugares da Geral Individual e Grupos de Idade (+16 anos), recebem medalhas.
TROFÉUS ANUAIS
Os troféus anuais serão atribuídos da seguinte forma: <ul style="list-style-type: none">a) Os 3 primeiros classificados da Geral Absolutos recebem Diploma e Troféu;b) As equipas Masculinas, Femininas e Mistas, classificadas nos 3 primeiros lugares da Geral, recebem Diploma e Troféu;c) Os vencedores dos Grupos de Idade, masculino e feminino, recebem Diploma e Troféu.
PRÉMIOS PECUNIÁRIOS ANUAIS
Prémios pecuniários ou em bens serão comunicados posteriormente.

ANEXO C: LISTA DE INFRAÇÕES E PENALIZAÇÕES

GERAL		
Nº	Regra	Penalização
1	Uso de substâncias dopantes	§ Penalização aplicada de acordo com as regras da ADoP
2	Fraude por se inscrever sob nome e/ou idade falsa	§ DSQ; Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
3	Ter uma conduta violenta	§ DSQ; Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
4	Usar linguagem ou ter uma atitude abusiva e de desrespeito para qualquer interveniente	§ DSQ; Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão
5	Ter uma conduta antidesportiva	§ DSQ; Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
6	Competir quando está suspenso	§ DSQ; Reportar ao Conselho de Disciplina para possível suspensão.
7	Infração repetida destas regras	§ DSQ; reportar ao Conselho de Disciplina para aumento do prazo de suspensão.
8	Mostrar qualquer conotação política, religiosa ou racial	§ Aviso e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
9	Recusar seguir as instruções dos Árbitros	§ DSQ
10	Um atleta que compita numa categoria ou distância que não a sua	§ DSQ
11	Atletas que acabem empatados, sem se esforçarem para separar os seus tempos ou empates intencionais/ combinados (Elite, Jun, e Juv)	§ DSQ
12	Violar Regulamentos de trânsito específicos de corrida, se em vigor;	§ Não intencionalmente: advertência verbal e correta, se possível § Intencionalmente: DSQ
13	Tentativa de ganhar vantagem através de um veículo externo ou objeto	§ DSQ
14	Não parar na zona de penalização quando notificado a fazê-lo	§ DSQ

15	Um atleta que ajude fisicamente outro atleta a progredir, quando não autorizado	§ DSQ dos dois atletas
16	Não seguir o percurso assinalado	§ Avisar e reentrar no percurso no local onde saiu; § Se não for possível e/ou tirar vantagem: DSQ
17	Sair do percurso por razões de segurança, mas não entrar no mesmo ponto de saída quando é ganha vantagem	§ Não intencional: advertência verbal e correção - o atleta tem de entrar no local onde saiu; § Intencional e ganha vantagem: DSQ
18	Bloquear, obstruir, empurrar ou interferir com o progresso de outro atleta	§ Não intencional: Aviso Verbal e corrige; § Intencional: DSQ.
19	Contato irregular. O simples facto de existir contato entre atletas não constitui infração. Quando vários atletas estão a deslocar-se numa área limitada, o contato pode ocorrer. O contato acidental entre atletas em posições igualmente favoráveis não é uma infração;	§ Involuntariamente: advertência verbal § Intencionalmente: DSQ
20	Aceitar assistência de pessoal externo à organização da prova	§ Avisar, corrigir se possível e voltar à situação original; § Se não for possível: DSQ
21	Não usar o material de identificação obrigatório fornecido pela organização da prova	§ Aviso Verbal e corrigir; § Se propositado e sem tentativa de correção: DSQ.
22	Deixar lixo ou equipamento no percurso, fora dos locais identificados para o efeito, como as zonas de abastecimento	§ Aviso Verbal e corrigir; § Se não corrigido: DSQ.
23	Uso de equipamento ilegal ou não autorizado, para ganhar vantagem ou perigoso para si ou outros	§ Aviso Verbal e corrigir; § Se não corrigido: DSQ
24	Não usar equipamentos obrigatórios, se necessário	§ Não intencional: Aviso Verbal e corrigir se possível; § Intencional: DSQ
25	Competir com equipamentos ilegais ou não autorizados;	§ Aviso Verbal e corrigir; § Se não corrigido: DSQ

26	Usar equipamento diferente do apresentado no check-in, ou que não cumpra as regras, seja em competição ou na cerimónia de prémios;	§ DSQ
27	Violar regras de trânsito específicas da prova	§ Não intencional: Aviso Verbal e corrigir se possível; § Intencional: DSQ
28	Competir com o tronco descoberto	§ Aviso Verbal e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
29	Nudez ou exposição indecente	§ Aviso Verbal e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
30	Aquecer no percurso quando outra prova está a decorrer	§ Aviso Verbal e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
31	Realizar o percurso antecipadamente	§ DSQ
32	Usar qualquer dispositivo que o impossibilite de prestar toda a atenção ao que o rodeia	§ Aviso Verbal e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
33	Não comparecer ao Briefing dos Atletas, sem informar o DT;	§ Os Atletas que não comparecerem ao briefing, sem informar o DT sobre a sua ausência, serão retirados da lista de partida.
34	Os Atletas que cheguem ao briefing após o seu início e os atletas que não compareçam ao briefing, mas informem o DT sobre sua ausência	§ Os atletas serão colocados nas últimas posições da linha de partida.
35	Os Atletas que faltarem a 3 ou mais briefings na mesma época desportiva, independentemente de terem ou não informado o DT	§ DSQ de todas as corridas subsequentes nas quais eles faltarem ao briefing.

PARTIDA

Nº	Regra	Penalização
1	Partir antes do sinal de partida	§ Parar o atleta e reiniciar no fim da fila
2	Partir numa vaga antes da sua	§ DSQ
3	Não progredir após o sinal de partida	§ Parar o atleta e partir no fim da fila

CORRIDA		
Nº	Regra	Penalização
1	Ser acompanhado por algum atleta que não esteja a competir, colega de equipa, responsável de equipa ou outra “lebre” no percurso ou ao longo do percurso	§ Avisar e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
2	Ser acompanhado por alguma pessoa que não esteja a competir, na reta da meta	§ DSQ (exceto por indicação Delegado Técnico)

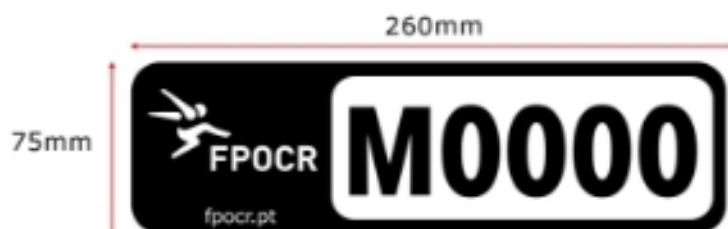
PARA-ATLETAS		
Nº	Regra	Penalização
1	Para-atletas que usem próteses ou equipamento especial não autorizado	§ Antes da competição: Avisar e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
2	Para-atletas que usem próteses ou equipamento especial não protegido e que seja considerado perigoso	§ Antes da competição: Avisar e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
3	Para-atleta sem uma classificação temporária, revista ou confirmada	§ DSQ
4	Para-atleta com uma classificação incompleta	§ Retirado da Start List
5	Para-atleta, não pode competir durante o processo de classificação para-OCR	§ Antes da competição: Avisar e corrigir; § Se não corrigir: DSQ
6	Para-atleta classificado como ilegível para uma prova de para-OCR	§ Retirado da Start List
7	Para-atleta que falhou uma Classificação	§ Se der uma razão aceitável, dar uma segunda oportunidade; § Se não, DSQ

8	Para-atleta que intencionalmente apresentou mal as suas faculdades ou habilidades	§ 1ª Infração: DSQ § 2ª Infração: DSQ e reportar para o Conselho de Disciplina
9	Guias ou ajudantes que não se tenham registado	§ Não estão autorizados nas zonas de prova
10	Ajudante que não tenha as credenciais entregues pela organização.	§ Avisar e corrigir; § Se não corrigir: DSQ do para-atleta que ele estiver a ajudar
11	Para-atleta que aceitar ajuda de mais ajudantes do que os que registou	§ DSQ
12	Qualquer ação do ajudante que projete o atleta para a frente	§ DSQ do para-atleta que ele estiver a ajudar
13	Ajudantes de PT2, PT3, PT4 e PT5, presentes na área de partida,	§ Antes da prova: Avisar e corrigir § Se não: DSQ para o atleta que eles estão a ajudar
14	PT5 a competir com um guia que não cumpra os requisitos	§ DSQ
15	PT5 a serem guiados pelo guia ou a guiar, a mais de 0,5m de distância um do outro, durante a corrida	§ 1ª Infração: Avisar e corrigir; § 2ª Infração: DSQ
16	PT5 puxados ou empurrados pelo guia	§ DSQ
17	PT5 que cortem a meta com o guia a mais de 0,5m de distância	§ DSQ
18	Para-atleta entrar na zona de prova com cão guia	§ Antes da prova: Avisar e corrigir § Se não: DSQ
19	Para-atletas que sofram 2 penalizações numa prova	§ DSQ

ANEXO D: REGRAS PARA EQUIPAMENTOS



É obrigatória a colocação do logo na frente e nas costas, na dimensão indicada.



Nas páginas seguintes apresentam-se as distâncias e dimensões obrigatórias dos vários elementos, destacando-se os dois modelos possíveis (FPOCR e nome). A diferença entre os dois modelos é a proximidade dos elementos gráficos ao logo/dorsal.

Na colocação do número do dorsal, destacamos que **terá de ser incluído antes da numeração do dorsal as letras, "M ou F"**. Estas letras são correspondentes à identificação do sexo do atleta, **Masculino ou Feminino**.

No modelo "nome" a distância é mais reduzida mas consideram-se apenas 3 nomes: atleta, equipa e País (neste caso pode ser usada a bandeira). O equipamento pode combinar as costas de um modelo com a frente do outro. Os equipamentos podem ter a cor de fundo que a equipa desejar, incluindo padrões, sendo **sempre obrigatória a aprovação por parte da FPOCR**.



Tipo de letra numeração: Avenir Next Condensed

Ficheiros devem ser pedidos através do email direcao@fpocr.pt

LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA EQUIPAMENTOS DE MODELO NOME (EXEMPLO) - FRENTE



LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA EQUIPAMENTOS DE MODELO EQUIPA (EXEMPLO) - FRENTE



LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA EQUIPAMENTOS DE MODELO FPOCR - COSTAS



LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA EQUIPAMENTOS DE MODELO NOME(EXEMPLO) - COSTAS



LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA EQUIPAMENTOS DE MODELO EQUIPA (EXEMPLO) - COSTAS



Aprovado em reunião de direção - 02 Março 2021

ANEXO E: FORMULÁRIO DE PROTESTO DE CORRIDA

Parte 1: A ser preenchido pelo protestante.

Um protesto é uma reclamação formal contra a conduta de um atleta ou Árbitro, ou contra as condições da competição. O protestante deve ter evidências claras da irregularidade, incluindo testemunhas, e deve estar disposto a participar numa audiência. O protesto deve ser entregue e assinado pelo protestante ao Árbitro Chefe de Equipa, nas condições descritas nas Regras de Competição da FPOCR. Todos os protestos devem ser acompanhados de cheque ou dinheiro no valor de 50,00 Euros.

Nome do evento	
Local do evento	
Data do evento	
Hora de entrega do recurso	

Nome do protestante	
Número de dorsal	
Telefone	
Morada	
Código postal	
Email	

Nome do protestado	
Número de dorsal	
Telefone	
Morada	
Código postal	
Email	

Tipo de protesto: (selecione apenas uma opção)

	Protesto em relação ao percurso
	Protesto em relação aos obstáculos
	Protesto contra outro atleta ou um Árbitro
	Protesto sobre elegibilidade
	Protesto sobre cronometragem

Identificação das testemunhas (são necessárias 2)

Nome da testemunha 1: _____

Nome da testemunha 2: _____

Regra(s) violada(s): _____

Hora do incidente: _____

Onde ocorreu a infração? Descreva a localização e inclua um diagrama em papel adicional, se necessário.

Quem esteve envolvido na infração?

Como ocorreu a infração?

Assinatura: _____ Data: _____

Parte 2: Apenas para uso da Arbitragem

Taxa de protesto de 50,00 Euros anexada?	SIM		NÃO	
--	-----	--	-----	--

Protesto para reverter decisão do Júri de Competição?	SIM		NÃO	
---	-----	--	-----	--

Se "Sim", anexe a decisão do Júri de Competição e ações e decisão do Árbitro e ações.

Membros do Júri de Competição:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Ação do Júri de Competição:

Presidente do Júri de Competição: _____

Assinatura: _____ Data: _____

Hora e data de recebimento do protesto: _____

Hora e data de decisão do protesto: _____

Valor da taxa retida / reembolsada: _____

ANEXO F: FORMULÁRIO DE RECURSO DE CORRIDA

Parte 1: A ser preenchido pelo recorrente

Os recursos devem ser apresentados e assinados pelo recorrente de acordo com as condições descritas nas Regras de Competição da FPOCR e entregues ao Delegado Técnico. Um recurso é um pedido de revisão de uma decisão tomada pelo Árbitro. Este é o primeiro nível de recurso e será ouvido pelo Júri da Competição. Todos os recursos devem ser acompanhados de cheque ou dinheiro no valor de 50,00 Euros.

Nome do evento	
Local do evento	
Data do evento	
Hora de entrega do recurso	

Nome do recorrente	
Número de dorsal	
Telefone	
Morada	
Código postal	
Email	

Motivo da penalização recebida					
A penalização foi confirmada	Sim		Não		
Tipo de penalização					

Tipo de recurso: (selecione só uma opção)

<input type="checkbox"/>	Recurso contra a decisão do Árbitro sobre um relatório de Infração
<input type="checkbox"/>	Recurso contra a decisão do Árbitro sobre um protesto

Descrição do recurso:

Localização no percurso: _____

Hora do incidente: _____

Descreva o acontecimento e use papel adicional, se necessário.

Quem esteve envolvido na infração? Mencione o nome e o número do(s) Árbitros da corrida, atleta(s), espectador(es) e quaisquer outras pessoas envolvidas.

Como ocorreu a infração?

Identificação das testemunhas (são necessárias 2)

Nome da testemunha 1: _____

Nome da testemunha 2: _____

Assinatura: _____ Data: _____

Parte 2: Apenas para uso da Arbitragem

Taxa de protesto de 50,00 Euros anexada?	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	<input type="checkbox"/>
--	-----	--------------------------	-----	--------------------------

Recurso para reverter decisão do Júri de Competição?	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	<input type="checkbox"/>
--	-----	--------------------------	-----	--------------------------

Se "Sim", anexe a decisão do Júri de Competição e ações e decisão do Árbitro e ações.

Membros do Júri de Competição:

1. _____
2. _____
3. _____

Ação do júri da competição:

Presidente do Júri de Competição: _____

Assinatura: _____ Data: _____

Hora e data de recebimento do recurso: _____

Hora e data de decisão do recurso: _____

Valor da taxa retida / reembolsada: _____