



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

**REGULAMENTO
CAMPEONATO NACIONAL
OCR100**

INDICE

INDICE	2
1. AMBITO E ORGANIZAÇÃO	3
2. PROVA	3
3. DATA / HORA / LOCAL	3
3.1 DATA E HORA.....	3
3.2 LOCAL	3
4. INSCRIÇÕES	3
4.1 REALIZAR INSCRIÇÃO	3
4.2 CANCELAMENTO DAS INSCRIÇÕES	4
4.3 INSCRIÇÃO INDIVIDUAL	4
4.4 CEDÊNCIA DA INSCRIÇÃO.....	4
4.5 PREÇOS.....	4
5. KIT DE ATLETA	4
6. CREDENCIAÇÃO	4
7. IDENTIFICAÇÃO	5
8. SISTEMA DE CRONOMETRAGEM	5
9. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	5
10. FORMATO DE COMPETIÇÃO	6
10.1 ELIMINATÓRIAS	6
10.2 FASE FINAL.....	6
11. REGRAS GERAIS	7
12. PARTIDAS	7
12.1 PARTIDAS INDIVIDUAIS	7
13. CORRIDA – REGRAS GERAIS	8
14. CONDUTA NOS OBSTÁCULOS – REGRAS GERAIS	8
15. PARTICIPANTES E ORGANIZAÇÃO	8
15.1 IDADE MÍNIMA	8
15.2 SEGURO	9
15.3 ORGANIZAÇÃO	9
15.4 DESQUALIFICAÇÃO.....	9
16. PRÊMIOS	9
16.1 ELITE.....	9
16.2 OPEN	9
17. SUSPENSÃO DA PROVA	10
18. DADOS PESSOAIS	10
19. RESPONSABILIDADE DOS PARTICIPANTES	10
20. SERVIÇOS	10
21. REGULAMENTOS	11

1. AMBITO E ORGANIZAÇÃO

- a) O Campeonato Nacional “OCR 100” é uma competição de âmbito nacional, disputado numa única prova;
- b) O evento é uma corrida de obstáculos na vertente 100 metros, organizada pela Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos, com o apoio do Instituto Português do Desporto e da Juventude, I.P.

2. PROVA

- a) A prova irá ter uma distância de 100 metros e 12 obstáculos;
- b) A prova terá duas vertentes, uma para atletas federados (CN) e uma para atletas não federados (OPEN);
- c) A competição Federada, apura o Campeão Nacional Individual de “OCR 100”;
- d) A competição open, disputa-se nos mesmos moldes da competição federada e apura o vencedor do OPEN.

3. DATA / HORA / LOCAL

3.1 Data e Hora

- a) A prova “OCR 100” será realizada no dia 11 de Novembro de 2023;
- b) O horário previsto para o início da prova será às 9h:30m, podendo a organização a qualquer altura fazer reajustes de horários;
- c) Na última semana antes do evento a organização fará chegar ao conhecimento dos atletas a informação da hora específica da sua partida e a hora a que se devem apresentar no local do evento.

3.2 Local

A prova vai ser realizada no Centro Desportivo Nacional do Jamor, Oeiras.

4. INSCRIÇÕES

4.1 Realizar inscrição

Para efetuarem as inscrições, devem aceder à página de internet da empresa de cronometragem **Stop And Go** e seleccionar o evento “OCR 100”.

4.2 Cancelamento das inscrições

A organização não procede ao reembolso de qualquer valor de inscrições canceladas.

4.3 Inscrição Individual

Poderá inscrever-se de forma individual na categoria federado e não federado, para competir de forma individual.

4.4 Cedência da inscrição

- a) Até dia 05 de Novembro de 2023, caso não possa utilizar a sua inscrição, poderá transferir a sua inscrição para outra pessoa.
- b) Para tal, solicita-se que nos contacte via e-mail (direcao@fpocr.pt) até à data indicada, informando-nos a sua intenção para que seja possível realizar a alteração dos dados pessoais.

4.5 Preços

O valor das inscrições para cada uma das provas são os da tabela seguinte:

Única Fase (03/10/2023 a 05/11/2023)	
Atletas Federados	5,00€
Atletas não Federados	10,00€

5. KIT DE ATLETA

- a) O Kit de atleta é composto por um dorsal e ofertas dos parceiros do evento. No final será entregue uma medalha finisher a todos os atletas que concluírem o desafio;
- b) A organização não garante a entrega de kits não recolhidos até ao dia do evento.

6. CREDENCIAÇÃO

- a) A credenciação e o levantamento do kit do atleta são no dia do evento;
- b) Aconselha-se que os participantes compareçam uma hora antes do início da prova para estacionar, efetuar a credenciação, levantar o kit, entregar os pertences e fazer o aquecimento pessoal de forma tranquila;

- c) Depois de efetuado o levantamento do dorsal, os atletas que o fizerem com antecedência podem tomar a iniciativa de inspecionar o circuito e se preparar para a corrida;
- d) Documentação necessária para levantamento do kit: Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão com validade.

7. IDENTIFICAÇÃO

- a) A participação nas provas carece obrigatoriamente da colocação adequada do dorsal de prova, ou equipamento da FPOCR;
- b) Os atletas que utilizem o dorsal de outro atleta, escondam ou manipulem a publicidade existente no dorsal e que não tenham o dorsal devidamente colocado, serão automaticamente desqualificados da prova pela organização;
- c) Os atletas Federados são obrigados a usar o equipamento exigido pela FPOCR.

8. SISTEMA DE CRONOMETRAGEM

- a) A prova “OCR 100 ”, será cronometrada pelo sistema de cronometragem manual, controlado pela Organização.
- b) A organização assegura que a cronometragem será realizada com o maior dos cuidados.
- c) Os resultados ao pormenor serão divulgados após o evento.

9. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- a) A participação na prova está disponível a qualquer interessado, devidamente inscrito e que respeite as regras apresentadas no regulamento;
- b) Não é permitida a participação de elementos não inscritos na prova que participem com os dorsais de outros elementos inscritos, especialmente por motivos relacionados com o seguro obrigatório para o atleta;
- c) Não é permitida a participação de atletas com idade inferior a 10 anos;
- d) Participantes com idade inferior a 18 anos carecem de autorização especial dos encarregados de educação;
- e) Participantes com idade superior a 70 anos, carecem de uma confirmação por parte da organização, por motivos de seguro desportivo obrigatório.

10. FORMATO DE COMPETIÇÃO

- a) A prova “OCR 100” será disputada no formato de rondas de qualificação, consiste em várias rondas com uma série de eliminatórias e uma fase final para apurar o vencedor.
- b) Os atletas qualificam-se para as várias fases com base nos tempos obtidos.
- c) As provas terão duas rondas. A primeira ronda são as eliminatórias e a segunda é a fase final.
- d) A fase final é composta por 16 atletas (oitavos de final), depois são apurados 8 atletas (quartos de final), 4 atletas (meias-finais) e 2 atletas (final).

10.1 Eliminatórias

- a) 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;
- b) As partidas são 1 a 1 e só iniciam o percurso quando a linha estiver livre.
- c) Atletas federados que participem no Campeonato Nacional OCR100, dispõem de 2 tentativas para ultrapassar cada obstáculo do percurso, desde que não esgotem o TIME CAP, caso não consigam ultrapassar o obstáculo na 2ª tentativa, tem de abandonar o percurso da pista;
- d) Os Atletas que participem na vaga de Open, se falharem um obstáculo podem repetir o mesmo as vezes que quiserem até o ultrapassarem, desde que não esgotem o TIME CAP;
- e) Os dezasseis (16) melhores tempos masculinos, femininos passam à fase final.

10.2 Fase Final

- a) Esta fase será realizada em eliminatórias simples no sistema cronometragem individual, que pode incluir semifinais, repescagens ou outras eliminatórias antes da grande final;
- b) Os atletas Masculinos, Femininos apurados para a fase final, partem pela ordem inversa dos tempos obtidos nas eliminatórias;
- c) Os atletas Masculinos, Femininos têm uma (1) única tentativa para realizar o percurso;

- d) Na primeira ronda são apurados os 8 melhores tempos. Na segunda ronda são apurados os 4 melhores tempos;
- e) Os quatro (4) melhores tempos em Masculinos, Femininos disputam a grande Final da seguinte forma:
 - i. O primeiro e segundo melhores tempos, qualificam-se para a final da medalha de ouro (ouro e prata);
 - ii. O terceiro e quarto melhores tempos qualificam-se para a final da Medalha de Bronze (Medalha de Bronze).
- f) Se um atleta na grande final falhar, será classificado como DNC mas pode ganhar uma medalha;
- g) Se os dois atletas na grande Final falharem, a partida será repetida para determinar os vencedores.

11. REGRAS GERAIS

- a) É obrigatório concluir todos os Obstáculos;
- b) O funcionamento do percurso, assim como as abordagens aos obstáculos, será apresentado no briefing inicial pelo responsável dos Árbitros;
- c) A via será sempre controlada, no mínimo por um Arbitro de prova.

12. PARTIDAS

- a) As Partidas do “OCR 100” serão feitas no sistema de Contrarrelógio Individual com intervalos de tempo entre os atletas. O seu nome será anunciado e o atleta tem de estar a tempo na linha de partida;
- b) As partidas serão dadas no tempo estabelecido na listagem de partida;
- c) O Árbitro de partida dá a partida dos atletas através de um sinal sonoro e verifica a regularidade da mesma;
- d) Os atletas que partam antecipadamente ou num tempo que não seja o seu serão desclassificados;
- e) Atletas que compareçam atrasados para a partida terão de obter autorização do Árbitro de partida para participar;
- f) Os Atletas são chamados para a linha de partida e depois de ocuparem os seus lugares, a partida poderá ser dada em qualquer altura.

12.1 Partidas Individuais

- a) Primeiro serão dadas as partidas do género Feminino, de seguida as do Masculino com um intervalo de tempo a ser estabelecido na semana anterior ao à prova;
- b) 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;
- c) Os primeiros atletas a partir serão os federados, inscritos no CN “OCR100” a partir das 9h30.

13. CORRIDA – REGRAS GERAIS

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

14. CONDUTA NOS OBSTÁCULOS – REGRAS GERAIS

- a) Os atletas devem:
 - i. usar qualquer meio para transpor os obstáculos, através, por cima, sobre, por baixo ou debaixo, conforme determinado pelo Regulamento da prova;
 - ii. concluir obrigatoriamente todos os obstáculos;
 - iii. manter a progressão em todos os obstáculos.
- b) Os atletas não podem:
 - i. impedir intencionalmente a progressão de outro atleta;
 - ii. mover-se de forma a causar danos a si ou a outro atleta;
 - iii. interferir intencionalmente com outro atleta;
 - iv. exhibir nudez propositadamente ou outra exposição indecente.

15. PARTICIPANTES E ORGANIZAÇÃO

15.1 Idade mínima

Para participar na prova “OCR100” será necessário ter completado 10 anos até à data do evento.

15.2 Seguro

- a) Cada atleta participa sob sua inteira responsabilidade e assume que possui condições físicas adequadas para enfrentar este tipo de provas;
- b) Em conformidade com o Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro os participantes da “ OCR 100” estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais providenciado pela organização;
- c) O evento está coberto também por um seguro de responsabilidade civil.

15.3 Organização

- a) Haverá juízes ou voluntários de prova em cada obstáculo para verificar se o atleta atende as regras e confirmar a ultrapassagem correta dos obstáculos.
- b) Todos os juízes ou voluntários têm autoridade para desqualificar ou retirar da prova alguém (atleta) que ponha em risco a sua segurança ou que tenha algum comportamento menos ético.

15.4 Desqualificação

Serão desqualificados todos os atletas que participem na “OCR 100” que:

- a) Omitam informações relativas à inscrição;
- b) Não realizem o percurso completo;
- c) Não realizem os obstáculos, de acordo com as ordens dos voluntários e árbitros;
- d) Faltem ao respeito aos outros atletas e staff.

16. PRÉMIOS

16.1 Elite

1º Classificado (Masculino e Feminino) – Troféu

2º Classificado (Masculino e Feminino) – Troféu

3º Classificado (Masculino e Feminino) – Troféu

16.2 Open

1º Classificado (Masculino e Feminino) – Troféu

2º Classificado (Masculino e Feminino) – Troféu

3º Classificado (Masculino e Feminino) – Troféu

17. SUSPENSÃO DA PROVA

A organização reserva-se ao direito de variar o ponto de partida ou chegada, cancelar ou alterar obstáculos, atrasar o tempo da prova, além de suspendê-la por motivos alheios ao controlo dos organizadores, fazendo-se comunicar no site da prova e nas redes sociais oficiais do evento.

18. DADOS PESSOAIS

- a) O registo implica a autorização para o uso livre do nome, sobrenomes e foto dos participantes em informações relacionadas com a prova;
- b) Em conformidade com a RGPD, a organização informa que a participação nesta prova implica o consentimento para a incorporação dos dados pessoais fornecidos no ficheiro automatizado existente para os organizadores. O objetivo deste arquivo é o tratamento para o gerenciamento e desenvolvimento da prova acima mencionada;
- c) Os atletas no ato da inscrição autorizam que as imagens obtidas durante a corrida podem ser usadas pelas empresas da organização e parceiros para fins de divulgação e publicidade do evento e / ou produtos a ele associados.

19. RESPONSABILIDADE DOS PARTICIPANTES

- a) É responsabilidade exclusiva do participante estar apto para a competição, ou seja, usufruir de um nível de saúde e preparação física, técnica e mental necessária para enfrentar uma prova deste tipo.
- b) A organização estará isenta de qualquer responsabilidade pelos danos ou lesões sofridas durante a realização da prova.
- c) Qualquer atleta que participe no evento aceita as regras indicadas no momento da inscrição, com os critérios da organização prevalecendo em caso de dúvida.

20. SERVIÇOS

Para todos os atletas que não têm onde deixar a chave do seu veículo, a organização disponibilizará um local onde possa deixar os seus pertences em segurança.

21. REGULAMENTOS

- a) Os casos omissos no presente regulamento, serão resolvidos e decididos pelo staff da organização. A organização reserva-se ao direito de alterar as regras da prova.
- b) A organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar os prazos, adicionar ou limitar o número de inscrições disponíveis, adicionar ou reduzir obstáculos em função das disponibilidades técnicas, questões de segurança ou necessidades estruturais, sem aviso prévio.
- c) Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.