



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

# **REGULAMENTO**

## **LIGA OCR PORTUGAL 2026**

Aprovado em Reunião de Direção de 23 de dezembro de 2025

## ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
CAPÍTULO I - DISPOSIÇÕES GERAIS .....	5
<b>Artigo 1º - Âmbito</b> .....	5
<b>Artigo 2º – Regulação do direito à imagem e tratamento e conservação de dados pessoais</b> .....	5
CAPÍTULO II - CONDUTA DOS ATLETAS .....	5
<b>Artigo 3º – Conduta Geral</b> .....	5
<b>Artigo 4º – Desportivismo e Fair-Play</b> .....	6
<b>Artigo 5º – Assistência durante a competição</b> .....	7
CAPÍTULO III - PENALIZAÇÕES E REGRAS .....	7
<b>Artigo 6º – Penalizações</b> .....	7
<b>Artigo 7º – Liga COMPETITIVE</b> .....	8
<b>Artigo 8º – Liga ELITE</b> .....	10
<b>Artigo 9º – Penalizações e controlo de chegadas</b> .....	11
CAPÍTULO IV - PROVAS .....	12
SECÇÃO I - DISPOSIÇÕES GERAIS.....	12
<b>Artigo 10º – Agendamento de datas</b> .....	12
<b>Artigo 11º – Elaboração de calendário</b> .....	12
<b>Artigo 12º – Critérios de calendarização</b> .....	13
<b>Artigo 13º – Publicação do calendário</b> .....	13
<b>Artigo 14º - Relatório das provas</b> .....	13
<b>Artigo 15º – Distâncias</b> .....	14
<b>Artigo 16º - Percurso</b> .....	14
<b>Artigo 17º - Obstáculos</b> .....	14
<b>Artigo 18º – Inscrição nas provas</b> .....	17
<b>Artigo 19º – Secretariado</b> .....	17
<b>Artigo 20º – Identificação dos atletas</b> .....	17
<b>Artigo 21º – Atribuição de números de corrida</b> .....	17
<b>Artigo 22º – Check-in e Reuniões pré-corrida</b> .....	18
<b>Artigo 23º – Equipamentos</b> .....	18
<b>Artigo 24º – Calçado</b> .....	18
<b>Artigo 25º – Outro equipamento</b> .....	19
<b>Artigo 26º – Equipamento ilegal</b> .....	19
<b>Artigo 27º – Cerimónia Protocolar</b> .....	19
<b>Artigo 28º – Situações Excepcionais</b> .....	19
SECÇÃO II - CATEGORIAS DE PROVAS.....	20

<b>Artigo 29º – Regras Gerais</b> .....	20
SECÇÃO III - PARTIDAS.....	21
<b>Artigo 30º – Partidas</b> .....	21
<b>Artigo 31º – Regras gerais das Partidas</b> .....	21
SECÇÃO IV - CORRIDA.....	23
<b>Artigo 32º – Regras gerais</b> .....	23
SECÇÃO V - CONDOTA NOS OBSTÁCULOS.....	23
<b>Artigo 33º – Regras gerais</b> .....	23
SECÇÃO VI - CONDOTA NA NATAÇÃO.....	24
<b>Artigo 34º – Regras Gerais</b> .....	24
SECÇÃO VII - META, CRONOMETRAGEM E CLASSIFICAÇÕES.....	25
<b>Artigo 35º – Final da prova</b> .....	25
<b>Artigo 36º – Linhas Guia de Segurança</b> .....	25
<b>Artigo 37º – Cronometragem</b> .....	25
<b>Artigo 38º – Limite de Tempo / Time Cap</b> .....	26
<b>Artigo 39º – Classificações</b> .....	26
SECÇÃO VIII - ARBITRAGEM E VOLUNTÁRIOS .....	27
<b>Artigo 40º – Regras Gerais</b> .....	27
<b>Artigo 41º – Árbitro Chefe de Equipa</b> .....	27
<b>Artigo 42º – Árbitros</b> .....	28
<b>Artigo 43º – Voluntários</b> .....	28
SECÇÃO IX - DELEGADO TÉCNICO .....	28
<b>Artigo 44º – Delegado Técnico</b> .....	28
SECÇÃO X - JÚRI DE COMPETIÇÃO.....	29
<b>Artigo 45º – Júri de competição</b> .....	29
CAPÍTULO V - PROTESTOS .....	30
<b>Artigo 46º – Regras Gerais</b> .....	30
CAPÍTULO VI - COMPETIÇÕES E TÍTULOS .....	30
SECÇÃO I - DISPOSIÇÕES GERAIS.....	30
<b>Artigo 47º – Época de Desportiva</b> .....	31
<b>Artigo 48º – Participação</b> .....	31
SECÇÃO II - TÍTULOS INDIVIDUAIS .....	31
<b>Artigo 49º - Regras Gerais</b> .....	31
<b>Artigo 50º – Título Individual Absoluto</b> .....	32
<b>Artigo 51º – Título por Grupos de Idade</b> .....	32
SECÇÃO III – TÍTULOS COLETIVOS .....	32
<b>Artigo 52º – Títulos de Clubes</b> .....	32
CAPÍTULO VII - CLASSIFICAÇÃO GERAL, PRÉMIOS E TROFÉUS .....	33

<b>Artigo 53º - Classificação Geral Individual (Elite)</b> .....	33
<b>Artigo 54º - Classificação Geral Individual (Competitive)</b> .....	34
<b>Artigo 55º - Classificação Geral Coletiva</b> .....	34
<b>Artigo 56º – Critérios de desempate</b> .....	34
<b>Artigo 57º – Troféus</b> .....	35
<b>Artigo 58º – Prémios Pecuniários</b> .....	35
<b>CAPÍTULO VIII - DISPOSIÇÕES FINAIS</b> .....	35
<b>Artigo 59º - Cumprimento, Omissões e Entrada em vigor</b> .....	35
<b>CAPÍTULO IX – ANEXOS</b> .....	35
ANEXO A: TABELAS DE PONTUAÇÃO.....	36
<b>Tabela I - Classificação Individual - Absolutos (+16 anos)</b> .....	36
<b>Tabela II - Classificação Coletiva</b> .....	37
ANEXO B: PRÉMIOS E TROFÉUS 2026 .....	38
ANEXO C: LISTA DE INFRAÇÕES E PENALIZAÇÕES .....	39
ANEXO D: REGRAS PARA EQUIPAMENTOS.....	43
ANEXO E: FORMULÁRIO DE PROTESTO DE CORRIDA.....	63
ANEXO F: FORMULÁRIO DE RECURSO DE CORRIDA.....	66

## **CAPÍTULO I - DISPOSIÇÕES GERAIS**

### **Artigo 1º - Âmbito**

1. A Liga OCR Portugal é uma competição de âmbito nacional, constituída por um número variável de provas, conforme definido anualmente pela Direção da FPOCR, e de acordo com o calendário desportivo anual.
2. A Liga OCR Portugal é composta pela Liga COMPETITIVE e pela Liga ELITE com classificações individuais e coletivas separadas.
3. A Liga OCR Portugal atribui títulos Individuais e Coletivos da modalidade de OCR Cross Country, a disputar pelos Clubes e Atletas federados na FPOCR.
4. O presente Regulamento está conforme o “*Regulamento Técnico e de Competições*” da FPOCR.

### **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 - CONDUITA 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 a 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 que estão em competição, podendo ser prestada assistência (nutrição e hidratação). Não é permitida essa assistência por pessoal externo.
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**

### **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. O objetivo do **aviso verbal** é alertar o atleta para a possível infração de uma regra e este poder corrigir a tempo o seu comportamento. O aviso verbal é dado quando:
  - a) Um atleta viola uma regra involuntariamente;
  - b) O árbitro prevê que uma infração está prestes a ocorrer;
  - c) Nenhuma vantagem foi obtida.
4. O aviso verbal é sinalizado pelo árbitro. Se necessário, o atleta parará, e ser-lhe-á pedido para modificar o seu comportamento e depois autorizado a continuar a sua prova imediatamente após a correção. O atleta dispõe apenas de **1 aviso verbal por tentativa**, caso não seja retificada a sua conduta, cessa a progressão no obstáculo.
5. A suspensão ou expulsão ocorrerá devido a violações graves deste Regulamento.
6. Motivos de penalização, infrações e penalizações estão listadas no Anexo C deste Regulamento.

7. 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.
8. Não é necessário um Árbitro dar um aviso verbal antes de uma penalização.
9. Quando o Árbitro notifica e penaliza um atleta por uma Infração, não necessita de o informar sobre a razão.
10. Os atletas penalizados têm o direito de protestar.
11. Nas penalizações aplicam-se os procedimentos regulamentados no Capítulo III - Secção I do Regulamento Técnico e de Competições.

### Artigo 7º – Liga COMPETITIVE

1. Os atletas têm de começar e terminar a prova com **6 (seis) pulseiras**.
2. As **pulseiras** serão entregues aos atletas no controlo de entrada para a Box de Partida, ou pelos promotores no Kit da prova, 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** que forem entregues a atletas que estejam inscritos na prova e não participem na mesma, têm de ser devolvidas à FPOCR. Caso isso não aconteça, os referidos atletas, ficam impedidos de participar nas provas seguintes, até que as pulseiras sejam devolvidas à FPOCR.
4. As pulseiras são pessoais, intransmissíveis e identificam o atleta individualmente.
5. 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.
6. Ao atleta que não conseguir superar um obstáculo, será aplicada uma das seguintes condicionantes:



- a) **Circuito de penalização no local**, se a sinalética for aplicável ao obstáculo falhado;
  - b) **Corte de 1 (uma) pulseira de prova**, com penalização a cumprir antes da linha de meta.
7. Para classificar, o atleta terá de terminar com pelo menos 1 (uma) pulseira.
  8. Todos os obstáculos existentes no percurso são de **abordagem obrigatória** e podem ser de 4 (quatro) tipos:

a) **1 (uma) única tentativa;**

b) **Obstáculos de tentativas limitadas, com penalização no local** (ex.: *arremesso da lança*);

c) **Obstáculos com tentativas ilimitadas;**

d) **Obstáculos de tempo limitado** (ex.: *tiro laser*), que não incluem penalização.

#### 9. **Obstáculos de 1 (uma) única tentativa falhada:**



a) o atleta só tem 1 (uma) única tentativa para superar estes obstáculos;

b) se não conseguir superar um obstáculo, será aplicada a penalização constante na sinalética do promotor.

#### 10. **Obstáculos de tentativa limitada, com penalização no local:**



a) o local, o tipo de penalização e de circuito devem constar no Regulamento da prova (*acordado entre o Promotor e a FPOCR*);

b) depois de cumprida a penalização, o atleta retoma o percurso sem corte de pulseira.

#### 11. **Obstáculos com tentativas ilimitadas:**



a) os atletas têm tentativas ilimitadas para os ultrapassar;

b) **MANDATÓRIO:** o atleta que não conseguir superar o obstáculo, será **desclassificado** (corte de todas as pulseiras). Obstáculos desta categoria têm um grau de dificuldade baixa/média, a sua aplicação em prova é opcional, ficando ao critério do promotor.

#### 12. **Obstáculos com tempo limitado:**



- a) Se o atleta expirar o tempo, é a sua penalização.
13. 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.
14. Não são permitidas penalizações que impliquem uma contagem por parte do Árbitro (ex: *burpees, flexões, agachamentos, etc.*).
15. Uma **penalização** deve ser composta por uma **tarefa física que implique um maior tempo e esforço do que levaria a completar com sucesso o obstáculo do início ao fim.**

### Artigo 8º – Liga ELITE

1. 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, ou pelos promotores no Kit da prova, 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** que forem entregues a atletas que estejam inscritos na prova e não participem na mesma, têm de ser devolvidas à FPOCR, caso isso não aconteça, os referidos atletas ficam impedidos de participar nas provas seguintes, até que as pulseiras sejam devolvidas à FPOCR.
4. As pulseiras são pessoais, intransmissíveis e identificam o atleta individualmente.
5. 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.
6. Ao atleta que não conseguir superar um obstáculo, será aplicada a regra descrita no ponto 6, do Artigo 7º - *Liga competitive*.
7. Os atletas Elite podem ter até 2 (duas) pulseiras cortadas, recuperando-as à posteriori, quando cumprem o circuito de penalização antes da linha de meta.
8. O atleta que acabar sem as 3 (três) pulseiras, será classificado como DNC, não deve receber tempo de chegada e será desclassificado.
9. 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.
10. Todos os obstáculos existentes no percurso são de **abordagem obrigatória** e podem ser de 4 (quatro) tipos:
  - a) **1 (uma) única tentativa;** (*consultar ponto 8, do Artigo 7º - Liga Competitive*);

b) **tentativas limitadas com penalização no local** (consultar ponto 9, do Artigo 7º - Liga Competitive);

c) **múltiplas tentativas** (consultar ponto 10, do Artigo 7º - Liga Competitive);

d) **tempo limitado** (consultar ponto 11, do Artigo 7º - Liga Competitive).

11. 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.

12. Não são permitidas penalizações que impliquem uma contagem por parte do Árbitro (ex: burpees, flexões, agachamentos, etc.).

13. Uma **penalização** deve ser composta por uma **tarefa física que implique um maior tempo e esforço do que levaria a completar com sucesso o obstáculo do início ao fim.**

### **Artigo 9º – Penalizações e controlo de chegadas**

1. O circuito de penalização deve estar localizado antes da linha de meta e após o último obstáculo, dentro do campo de visão da chegada e do público.

2. É **obrigatório** mostrar as pulseiras ao marshall/staff que está entre o último obstáculo e o circuito de penalização. Baseado no número de pulseiras, o atleta Competitive/ Elite deve:

a) **0 pulseiras** – ultrapassar a linha de meta e remover o chip;

b) **1 até 5 pulseiras** (Competitive) / **1 ou 2 pulseiras** (Elite) – cumprir o circuito de penalização;

c) **6 pulseiras** (Competitive) / **3 pulseiras** (Elite) – ultrapassar a linha de meta.

**3. O circuito de penalização e de cargas é igual para atletas Competitive e Elite, com a devida diferenciação das cargas por idade e género.**

4. O circuito de penalização, em todas as provas, deve cumprir os seguintes requisitos:

a) ter **200m** (duzentos metros), com margem de até + ou -15%, em função do declive do terreno;

**b) ter transporte de 2 tipos de cargas, conforme o número 5 deste artigo;**

c) os percursos de penalização podem incluir pequenos obstáculos/dificuldades;

d) qualquer situação alternativa ao regulado neste artigo, tem de ser previamente acordada entre o Promotor e a Direção da FPOCR.

5. Tendo em atenção a idade e género, as cargas de penalização devem ter os seguintes pesos:

a) **Liga Elite e Liga Competitive**

i. **Jovens masculinos/femininos até ao age group 16-17 (inclusive) – 20 kg**

ii. **Jovens (AG≥18 anos) e Séniores femininos – 20 kg**

iii. **Jovens (AG≥18 anos) e Séniores masculinos – 30 kg**

6. Os promotores devem possuir no mínimo X unidades, sendo 20 unidades o recomendado em prova, para cada uma das cargas:

7. O número de penalizações é controlado pelo marshall desse circuito através da entrega de uma pulseira, a cada volta de penalização concluída. Essas pulseiras devem ser colocadas no pulso esquerdo do atleta.

8. Considera-se **CLASSIFICADO** o atleta que inicie e termine a prova com as pulseiras no pulso esquerdo e respetivas penalizações cumpridas (*caso existam*). Ficam assim incluídos nas classificações oficiais e, são elegíveis para a cerimónia protocolar e prémios.

9. A zona de chegada deve estar vedada e o acesso limitado às pessoas devidamente acreditadas.

10. Após a linha de meta, deve ser criada uma zona de passagem estreita para os atletas, de forma a facilitar o controle e registo de chegadas.

11. Os atletas têm de passar pelo controle de chegadas, para que as pulseiras sejam verificadas e validadas pela FPOCR. As pulseiras de borracha são recolhidas e o chip do atleta removido pela organização.

12. Os atletas que não passarem pelo controle de chegadas, serão classificados como DNC, não devem receber um tempo de chegada e serão desclassificados.

13. A zona de abastecimento deve estar afastada da linha de meta, de modo a facilitar o controle de chegadas.

## **CAPÍTULO IV - PROVAS**

### **SECÇÃO I - DISPOSIÇÕES GERAIS**

#### **Artigo 10º – Agendamento de datas**

1. O agendamento de datas para as provas da Liga OCR Portugal, tem de ser feito no prazo estipulado pela Direção da FPOCR.

2. Os promotores que não agendarem a data da prova, no prazo estipulado pela Direção da FPOCR, perdem os direitos estipulados no artigo 12º, número 2, alíneas a), b) e c).

3. Sempre que se justifique, a Direção da FPOCR, pode autorizar os promotores a organizarem mais de uma etapa da Liga OCR Portugal, por época.

#### **Artigo 11º – Elaboração de calendário**

O Calendário de provas da Liga OCR Portugal será elaborado pela Direção da FPOCR, de forma a existir um equilíbrio de provas a realizar nas regiões Norte e Sul.

### **Artigo 12º – Critérios de calendarização**

1. Têm de existir, no mínimo, 2 (duas) semanas de intervalo entre cada etapa da Liga OCR Portugal e 1 (uma) semana entre as etapas da Liga OCR Portugal e os campeonatos Internacionais organizados pela FISO e EOSF.
2. Caso os promotores indiquem as mesmas datas, os critérios preferenciais na escolha das datas, pela ordem indicada, são os seguintes:
  - a) historial da prova na Liga OCR Portugal:
    - i. prova sempre no mesmo fim de semana;
    - ii. qualidade da organização;
    - iii. número de participantes;
    - iv. notoriedade da prova.
  - b) pontuação atribuída pela Comissão de Certificação, à prova, no ano anterior;
  - c) antiguidade como promotor na FPOCR;
  - d) acordo entre promotores e a Direção da FPOCR.

### **Artigo 13º – Publicação do calendário**

1. A Direção da FPOCR publicará o Calendário com a antecedência mínima de 30 dias antes da primeira prova.
2. Em caso de cancelamento de uma prova, a Direção da FPOCR poderá designar outra, desde que sejam respeitados os prazos indicados na alínea anterior.
3. Qualquer alteração no Calendário será divulgada pela FPOCR.

### **Artigo 14º - Relatório das provas**

O **Conselho Nacional de Arbitragem**, no prazo máximo de **15 (quinze) 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) adequação do circuito de penalização;
- e) local, desenho e marcação do percurso;
- f) condições existentes para os agentes desportivos e público;
- g) organização da cerimónia protocolar;
- h) desempenho da equipa de arbitragem;
- i) atividades realizadas de incremento e promoção da modalidade;
- j) descrição de ocorrências relevantes verificadas antes, durante ou após a realização da prova.

### **Artigo 15º – Distâncias**

1. As distâncias das provas têm de respeitar o que está previsto nos Regulamentos.
2. Cabe ao promotor definir a distância da sua prova, contudo nenhuma prova da Liga OCR Portugal pode ter uma distância inferior a 8 (oito) Kms e superior a 15 (quinze) Kms.
3. A distância final da prova deve incluir as distâncias do percurso de transporte de cargas.
4. Se numa prova existirem diferenças superiores a 10% (5% nas provas de média e longa distância), por defeito ou por excesso, às distâncias regulamentadas, tal pode acarretar a anulação das mesmas no respetivo calendário competitivo, por decisão da Direção da FPOCR.

### **Artigo 16º - Percurso**







1. As provas devem efetuar-se num percurso desenhado em campo aberto, tanto quanto possível com obstáculos naturais e, podem incluir parques, áreas selvagens, rurais, urbanas e suburbanas, de forma a criar um percurso estimulante e interessante.
2. O local deve ser suficientemente amplo para alojar, não somente o circuito, bem como todas as instalações necessárias.
3. Juntamente com obstáculos artificiais previstos no regulamento, deverão utilizar-se obstáculos naturais já existentes, valas, descidas ou subidas, e em geral qualquer obstáculo que possa constituir uma dificuldade natural.
4. O percurso deve estar claramente sinalizado e marcado com fita.
5. As zonas cruciais devem estar vedadas, em particular a zona de partida (incluindo a zona de aquecimento) e a zona de chegada (incluindo a zona mista). Apenas as pessoas devidamente acreditadas terão acesso a essas áreas.
6. Ao público apenas será permitido cruzar o percurso da corrida, em pontos de passagem organizados e orientados por auxiliares da organização.
7. Não é permitido aos atletas da FPOCR:
  - a) treinar ou realizar o percurso da prova antecipadamente, exceto, quando o promotor solicite ajuda para realizar uma verificação técnica ao percurso;
  - b) aquecer no percurso quando outra prova está a decorrer.

### **Artigo 17º - Obstáculos**

1. 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.
2. Nenhuma prova pode ter no seu percurso menos de 2 (dois) obstáculos em média, por cada quilómetro do seu total.

3. Os obstáculos têm de ter no mínimo 2 (duas) vias e incluir 1 (uma) fast line, para permitir a progressão de atletas mais rápidos.
4. Todos os obstáculos de prova devem estar devidamente identificados com placas de sinalização quanto ao número de tentativas, se é aplicável penalização local e modo de transposição.

NÚMERO DE TENTATIVAS		
 <p><b>Tentativa única</b> (penalização final)</p>	 <p><b>Múltiplas tentativas</b> (penalização final)</p>	 <p><b>Tempo limitado</b></p>
 <p><b>Tentativa única</b> (penalização local)</p>	 <p><b>Múltiplas tentativas</b> (penalização local)</p>	 <p><b>Tentativas limitadas</b> (penalização local)</p>

MODO DE TRANSPOSIÇÃO		
 <p><b>Mãos</b></p>	 <p><b>Pés</b></p>	 <p><b>Mãos &amp; Pés</b></p>
 <p><b>Por cima</b></p>	 <p><b>Por Baixo</b></p>	 <p><b>Alternar</b></p>

5. O **início e fim do obstáculo** devem estar devidamente identificados.

- a) O início do obstáculo deve estar delimitado por fita balizadora/marca ou uma plataforma (*elevada ou no solo*), não podendo a mesma ser ultrapassada.
- b) Em obstáculos de **equilíbrio** e **suspensão**, uma tentativa começa quando ambos os pés saem do chão, sendo a abordagem feita **obrigatoriamente** pela **1ª pega**. Tocar a estrutura ou o obstáculo não é considerado uma tentativa.
- c) Após iniciar o obstáculo, nenhuma parte do corpo pode tocar no solo ou na estrutura. Cabelo e peças de vestuário (*colete, t-shirt, etc...*) não são consideradas partes do corpo.
- d) Considera-se concluído o obstáculo, quando o atleta:
  - i. **Toca no sino com a mão**, não sendo válida qualquer tentativa em que o sino é tocado com outra parte do corpo que não esta;
  - ii. **Ultrapassa completamente** a marca ou fita balizadora que determina o fim do obstáculo.

6. A superação dos obstáculos, respeitará regras específicas. Os obstáculos poderão apresentar-se de forma isolada ou através da conjugação de vários obstáculos numa única estrutura, assumindo neste caso a designação de “COMBO”.

7. As regras de passagem dos atletas nos obstáculos têm de ser iguais do início ao fim da prova (*ex.: uma parede que inicia sem corda, não pode a meio da prova passar a ter*).

8. **Tipo de obstáculos:**

- a) **Suspensão:** só podem ser abordados pela **pega** e nunca pelo material que as sustenta (*correntes, cordeletes, mosquetões, etc...*), *Obstáculos que requeiram a utilização de paus, ganchos ou outros materiais para a sua abordagem, devem ser recolhidos e deixados no ponto inicial definido pelo promotor (ex.: balde);*
- b) **Equilíbrio e agilidade:** solicitam as capacidades coordenativas do atleta, sendo o modo de superação definido pelo promotor, consoante a tipologia do obstáculo (*fixo, móvel, com recurso a mãos e/ou pés, etc*),
- c) **Perícia:** requerem destreza e precisão do atleta na execução de uma tarefa que tem limite de tentativas ou de tempo para a conseguir concluir com sucesso;
- d) **Transposição:** requer que o atleta mobilize os seus esforços para o fazer por cima, sobre, por baixo/ debaixo ou de forma alternada, conforme determinado pelo regulamento da prova;
- e) **Cargas:** solicitam ao atleta meios como arrastar, puxar, virar, empurrar ou transportar a carga, num percurso e distância definida.

9. **Obstáculos de Tentativa Única**, fica ao critério do promotor a sua inclusão em prova, não podendo o seu número exceder **3 (três)**.

10. Devem ser adotados pelos promotores, obstáculos que permitam as opções “atleta masculino” e “atleta feminino”, quando a dificuldade inerente (*ex.: peso ou dimensão*) assim o justifique. Nesses casos a sinalização das opções deverá ser efetuada pelos promotores (*ex.: cores distintas*) e coadjuvada pelos Árbitros e/ou voluntários durante a realização da prova.

11. Incumbe-se ao promotor de prova o dever de **difundir previamente (>120h)** um **rulebook** próprio com identificação de percurso, obstáculos (*nome, foto, sinalética*) e descrição do modo ou variações na abordagem dos mesmos. Esse portfólio só poderá ser divulgado publicamente após avaliação e validação da FPOCR e do Conselho Nacional de Arbitragem (CNA).

### **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 COMPETITIVE” ou “Liga ELITE” 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 seguir as normas definidas no Anexo D deste Regulamento.
  - 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.
5. 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.
6. 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 – Outro equipamento**

- 1. Mochilas de hidratação e alimentação, desde que não cubram o equipamento de corrida ou marcações oficiais. Devendo ser colocadas de forma a minimizar a possibilidade de se prenderem nos obstáculos, de se soltarem ou interferirem com outros atletas.
- 2. Óculos, desde que estejam firmemente fixados ao atleta.

#### **Artigo 26º – Equipamento ilegal**

- 1. Auscultadores, auriculares, telemóveis e/ou dispositivos eletrónicos de música.
- 2. Recipientes de comida ou bebida metálicos ou de vidro.
- 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 27º – 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 devem usar Chinelos, Sandálias ou qualquer outro tipo de calçado não autorizado na competição;
  - c) 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 28º – 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. encurtar a prova e alterar sinalética;
    - iii. 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. anular um obstáculo, sendo que só pode anular dois durante a prova;
  - ii. assegurar a equidade e segurança para todos os atletas. Se não for possível assegurar estes dois aspetos, a prova deve ser imediatamente parada.
- c) Paragem da prova:
  - i. Os atletas que completarem mais de metade do percurso, serão considerados finishers e serão listados de acordo com a sua posição na altura da paragem da prova;
  - ii. Os atletas que não cumpram um mínimo de metade do percurso não serão considerados para os resultados;
  - iii. No caso de todos os atletas pararem antes de atingirem metade do percurso, a prova será reiniciada, se for possível.

## SECÇÃO II - CATEGORIAS DE PROVAS

### **Artigo 29º – Regras Gerais**

1. A categoria das provas será atribuída no início da época desportiva por decisão da Direção da FPOCR.
2. As provas da Liga Competitive, não apuram atletas para as provas internacionais e não pontuam para o Ranking FPOCR.
3. As provas da Liga Elite serão escalonadas nas seguintes categorias:
  - a) OCR1.5
  - b) OCR1.3
  - c) OCR1.2
4. Em função da sua categoria, as provas da Liga Elite:
  - a) apuram um número diferente de atletas para as provas internacionais;
  - b) pontuam de forma diferente para os Rankings Individuais (m/f), aplicando os coeficientes mencionados no Regulamento de Ranking Elite.
5. As provas da Liga OCR Portugal (Competitive e Elite), pontuam para o apuramento das respetivas classificações gerais, Individuais e Coletivas, de forma igual, aplicando a pontuação constante nas Tabelas do Anexo A do presente Regulamento.

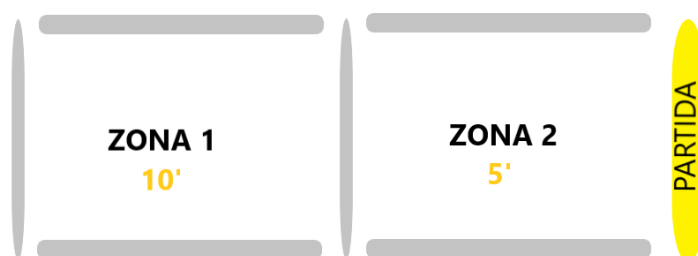
## SECÇÃO III - PARTIDAS

### Artigo 30º – Partidas

As partidas da Liga OCR Portugal (Elite e Competitive), serão feitas por vagas, em que os atletas avançam para a linha de partida com intervalos regulares, conforme o horário de partida previamente estabelecido.

### Artigo 31º – Regras gerais das Partidas

1. Os atletas devem dirigir-se à box de partida, 10 minutos antes da sua saída.
2. A box de partida está dividida em 2 zonas, colocadas antes do local que demarca o início da prova:
  - a. **Zona 1** (10 minutos antes) – A FPOCR confirma a presença e atribui aos atletas (Liga Competitive/ Liga Elite) pulseiras numeradas;
  - b. **Zona 2** (5 minutos antes) – Confirmação de pulseiras e chips e contagem decrescente para a prova.



3. As partidas podem ser:
  - a) separadas por escalão, grupo de idade ou género;
  - b) simultâneas ou desfasadas:
    - i. Simultâneas são quando competem ao mesmo tempo ambos os géneros, ou escalões e grupos de idade;
    - ii. Desfasadas entre géneros, escalões e grupos de idade, o tempo entre as partidas nunca deve ser inferior a 5 (cinco) minutos.
  - c) O Regulamento de prova deve especificar o tipo de partida a adotar.
4. As vagas de partida devem ter no máximo 40 (quarenta) atletas, e os mesmos devem ser ordenados nas vagas da seguinte forma:
  - a) **Elite** – todas as provas:
    - i. Com base na classificação geral do Ranking da época em curso;
    - ii. Os atletas que não constem no Ranking, serão ordenados no final dos atletas com classificação, pelo número de dorsal, do menor para o maior;

iii. Todos os Campeões da Liga OCR Portugal **m/f** e os 3 (três) primeiros classificados **m/f**, da Liga OCR Portugal da época anterior, têm o direito de partir na primeira vaga da época em curso. Nas situações em que seja preciso aplicar esta norma, a primeira vaga será composta pelos 40 (quarenta) primeiros atletas do Ranking, mais os atletas que se enquadrem no atrás regulado.

b) **Competitive** - primeira Prova:

- i. Com base na classificação geral da Competitive da época anterior;
- ii. Os atletas que não constem na classificação da época anterior, serão ordenados no final dos atletas com classificação, pelo número de dorsal, do menor para o maior.

c) **Competitive** - provas seguintes:

- i. Com base na classificação geral da Competitive da época em curso;
- ii. Os atletas que não constem na classificação da Liga da época em curso, serão ordenados no final dos atletas com classificação, pelo número de dorsal, do menor para o maior.

5. Os atletas **m/f**:

- a) saem das boxes de partida, que o promotor criar para esse efeito;
- b) da Liga Elite partem na(s) primeira(s) vaga(s);
- c) da Liga Competitive partem na(s) vaga(s) seguinte(s), ou na(s) que o promotor reservar para esse efeito;
- d) na Liga Competitive, nas provas em que a totalidade dos atletas **m/f** seja igual ou inferior a 40 atletas federados, o promotor pode optar por uma partida simultânea;
- e) são responsáveis por estarem a tempo no briefing prévio e na partida;
- f) que partam antecipadamente ou num tempo ou vaga ou escalão que não seja o seu, serão desclassificados;
- g) que compareçam atrasados para a partida terão de obter autorização do Árbitro de partida.

6. Com o devido aval da FPOCR, os promotores de prova têm a liberdade de convidar atletas a sair na vaga da Liga OCR Portugal, com limite de 5 atletas, por género. Estes atletas não pontuam para a Liga e não são considerados na box de partida.

7. Os Árbitros de partida asseguram-se de que a partida é regular, partindo todos os atletas no tempo e de forma correta.

8. No caso de falsa partida, o Árbitro manda parar o atleta e reiniciar no fim da fila.

## SECÇÃO IV - CORRIDA

### Artigo 32º – Regras gerais

1. Os atletas terão de:
  - a) Correr, andar, gatinhar, rastejar, escalar, nadar ou impulsionar-se de outra forma, por baixo, sobre ou através da superfície;
  - b) Os atletas devem usar o equipamento durante toda a prova.
2. Os atletas que fazem a “ultrapassagem” têm prioridade no percurso.
3. Em situações de ultrapassagem os atletas devem:
  - a) facilitar a ultrapassagem, mesmo que isso signifique que o seu progresso é limitado;
  - b) avisar o atleta que estão a ultrapassar, utilizando uma linguagem explícita, preferencialmente afirmando em voz alta "*pista*", "*passando*" ou "*atrás*";
  - c) os atletas que não cederem passagem podem ser penalizados;
  - d) a repetição das infrações pode resultar na desclassificação.
4. Situações de bloqueio:
  - a) o bloqueio acontece quando um atleta que está atrás, não consegue ultrapassar;
  - b) os atletas deverão afastar-se na primeira oportunidade proporcionada pelo percurso ou manter-se na lateral do percurso para não criarem situações de bloqueio;
  - c) o bloqueio intencional resultará em desqualificação.
5. Não é permitido ao atleta:
  - a) Correr com o tronco descoberto;
  - b) Correr ou nadar descalço, em qualquer parte do percurso;
  - c) 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 33º – Regras gerais

1. Os atletas devem:
  - b) usar qualquer meio para transpor os obstáculos, através, por cima, sobre, por baixo ou debaixo, conforme determinado pelo Regulamento da prova;
  - c) mover um objeto projetado para tal, conforme determinado pelo Regulamento da prova;
  - d) concluir obrigatoriamente todos os obstáculos (ou circuitos de penalização);
  - e) manter a progressão em todos os obstáculos;

- f) completar um circuito de penalização após a falha de um obstáculo, que obrigue a cumprir uma penalização.
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.
3. A abordagem dos obstáculos em prova é de carácter **obrigatório** para **todos os atletas** (Competitive/ Elite), não podendo passar ao lado dos mesmos. Além disso, os atletas devem fazer uma **tentativa honesta** de completar todos os obstáculos.
- a) Uma **tentativa honesta** significa que o atleta falha no obstáculo enquanto se esforça significativamente para completá-lo. Especificamente, um atleta deve aplicar todo o seu peso corporal no obstáculo e falhar devido à falta de força ou fadiga.
  - b) Os atletas não podem “*tocar e avançar*” ou errar ou falhar intencionalmente o obstáculo. Ao fazer isso pode resultar em **desclassificação** ou classificação final como não tendo concluído a prova (DNC).
4. É facultado aos promotores, permitir que os atletas testem previamente os obstáculos do percurso, antes da realização da prova, sendo essa autorização da exclusiva responsabilidade de cada promotor.

## SECÇÃO VI - CONDUTA NA NATAÇÃO

### Artigo 34º – Regras Gerais

1. Os atletas podem:
- a) usar qualquer técnica de natação para progredir na água, podendo também andar ou flutuar;
  - b) colocar-se de pé ou apoiar-se num objeto inanimado, tal como uma boia ou barco, para descansar, mas não podem progredir nestas condições.
2. Os atletas devem seguir o percurso de natação assinalado.
3. Em situação de emergência:
- a) o atleta deve levantar um braço acima da cabeça e pedir assistência;
  - b) uma vez assistido, e considerado apto, o atleta terá de reentrar em competição no mesmo local onde pediu assistência, sem ganhar vantagem;
  - c) se não estiver apto para prosseguir, o atleta tem de retirar-se da prova.
4. Os atletas têm de manter, desportivamente, o seu espaço na água:
- a) ao atleta que entre em contacto acidental com outro atleta e corrige imediatamente,

não lhe será aplicada qualquer penalização;

b) ao atleta que entra em contacto accidental com outro, mas não corrige e continua a impedir a sua progressão sem se afastar, será aplicada uma penalização;

c) o atleta que entrar em contacto com outro de forma intencional e dessa forma impedir a sua progressão, ganhar uma vantagem irregular ou causar dano a terceiros, será desclassificado e pode ser feita uma participação ao Conselho de Disciplina.

5. Os atletas podem usar um fato de natação, desde que levem consigo todo o equipamento e material usado até ao fim da prova.

## SECÇÃO VII - META, CRONOMETRAGEM E CLASSIFICAÇÕES

### **Artigo 35º – Final da prova**

Um atleta finaliza a competição quando, depois de percorrida a totalidade do percurso, qualquer parte do tronco cruze a linha vertical perpendicular à extremidade mais próxima da linha de meta. Nas provas de cronometragem com chip eletrónico, o atleta finaliza após o chip transpor o mecanismo de validação.

### **Artigo 36º – Linhas Guia de Segurança**

1. 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.

2. Os atletas não podem ser acompanhados por qualquer pessoa que não esteja a competir, ao cruzar a zona da meta, exceto se devidamente autorizado no Regulamento de prova.

### **Artigo 37º – Cronometragem**

1. A cronometragem com chip eletrónico nas provas da Liga OCR Portugal, estará a cargo do promotor, sendo o responsável pela escolha da equipa e sistema de cronometragem na sua prova.

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.
4. Os chips fornecidos pelos promotores, aos atletas que participem nas provas da Liga OCR Portugal são intransmissíveis.

### **Artigo 38º – Limite de Tempo / Time Cap**

1. As provas da Liga OCR Portugal (Competitive e Elite) têm Limite de Tempo / Time Cap.
2. Os atletas que não terminem a prova dentro do Limite de Tempo / Time Cap, são desclassificados.

#### **3. Liga Competitive**

- a) 17 (dezassete) minutos / km para os atletas masculinos;
- b) 20 (vinte) minutos / km para as atletas femininas.

#### **4. Liga Elite**

- a) 15 (quinze) minutos / km para os atletas masculinos;
- b) 18 (dezoito) minutos / km para as atletas femininas.

### **Artigo 39º – Classificações**

1. A classificação dos atletas na Liga OCR Portugal terá como base a cronometragem disponibilizada pelo promotor da prova.
2. A prova será ganha pelo atleta que levar menos tempo a completar a totalidade do percurso, desde o sinal de partida até ao momento que finaliza a prova, na meta.
3. Os resultados das provas só poderão ser publicados após a homologação do Árbitro Chefe de Equipa.
4. Tanto os resultados provisórios como os resultados oficiais são homologados pelo Árbitro Chefe de Equipa, e listam os atletas, de acordo com o seu tempo final de prova.
5. Os resultados Provisórios e os Oficiais incluirão os atletas e equipas que não finalizam a prova, na seguinte ordem:
  - a) DNF - que não acabaram a prova;
  - b) LAP - que deram voltas (se aplicável);
  - c) DSQ - que foram desclassificados;
  - d) DNS - atletas ou clubes que não partiram;
  - e) DNC - que não completaram todos os obstáculos;
  - f) NE - para-atletas não elegíveis;
  - g) NC - equipas não classificadas.
6. Se existir mais do que um atleta nas situações previstas no número 5 deste artigo, serão listados de acordo com a ordem ascendente de dorsal.

7. Os resultados por atleta ou equipa serão publicados da seguinte forma:
- a) os resultados tornam-se oficiais assim que o Árbitro Chefe de Equipa os assine e resultados incompletos podem ser considerados oficiais em qualquer momento;
  - b) no caso de dois atletas acabarem a prova empatados, e o Árbitro com base nas evidências disponíveis, não conseguir definir qual o atleta que cruzou a linha primeiro, será atribuída a mesma classificação aos dois, e o próximo atleta a terminar ocupará a mesma classificação mais duas posições, com os atletas subsequentes classificados pela ordem de chegada;
  - c) no entanto, atletas que acabem empatados e que não se tenham esforçado para separar os seus tempos finais, poderão ser DNC ou DSQ dependendo das circunstâncias.
  - d) Para-atletas que mudem a sua Classe Desportiva depois da Classificação Oficial, serão colocados na Classificação Oficial. Para-atletas não elegíveis, serão retirados da lista inicial;
  - e) Para-atletas que mudem a sua Classe Desportiva durante a prova, serão colocados na Classificação Oficial. Para-atletas não elegíveis, serão listados NE.
8. Os resultados oficiais podem ser modificados pelos seguintes agentes, sem retirar ou adicionar tempo:
- a) Árbitro Chefe de Equipa até 48 (quarenta e oito) horas depois da competição;
  - b) Júri de Competição.

## SECÇÃO VIII - ARBITRAGEM E VOLUNTÁRIOS

### **Artigo 40º – Regras Gerais**

1. A arbitragem é dirigida pelo Conselho Nacional de Arbitragem (CNA), 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. Recomenda-se o rácio de 1 (um) Árbitro por cada 3 (três) linhas/ vias de execução nos obstáculos de dificuldade média/alta.
4. Os Árbitros e os Voluntários estarão devidamente identificados junto dos obstáculos.

### **Artigo 41º – 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. Apenas o Árbitro Chefe de Equipa poderá informar os atletas acerca das suas penalizações.
3. Face a necessidades excepcionais 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 42º – 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, podendo, para o efeito, servir-se do testemunho do staff e dos voluntários.
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) Abastecimento;
  - e) Linha de meta.

#### **Artigo 43º – Voluntários**

1. Todas as provas devem ter pelo menos 1 (um) Voluntário por obstáculo, sem o prejuízo do disposto nas seguintes alíneas:
  - a) Nos obstáculos onde seja necessário recolher ou entregar algum elemento aos atletas (*por exemplo: paus, argolas, etc.*) deverão estar presentes, no mínimo 2 (dois) Voluntários;
  - b) Independentemente dos Voluntários, deverá ser garantido pelo menos 1 (um) Árbitro nos obstáculos de dificuldade média/alta (*ex.: obstáculos de suspensão*).

### **SECÇÃO IX - DELEGADO TÉCNICO**

#### **Artigo 44º – 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 45º – Júri de competição**

1. É constituído um Júri de Competição em todas as provas que integrem a Liga OCR 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 46º – 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 (cinquenta) Euros. 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 (cinco) 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 30 (trinta) 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 47º – Época de Desportiva**

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

### **Artigo 48º – Participação**

1. No início da época desportiva, os atletas têm de informar a FPOCR em que Liga (Competitive ou Elite) vão competir. Os atletas têm de competir durante toda a época na Liga que escolherem.
2. Na Liga OCR Portugal (Competitive e Elite) podem 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 OCR Portugal.
3. A participação nas provas coletivas organizadas pela FPOCR é reservada aos Clubes portugueses que tenham a sua situação regularizada na FPOCR e que cumpram com todos os requisitos exigidos para esta competição.
4. Não poderá participar na Liga OCR 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 - TÍTULOS INDIVIDUAIS**

### **Artigo 49º - Regras Gerais**

1. A Liga OCR Portugal (Competitive e Elite) atribui os seguintes títulos individuais (masculinos e femininos):
  - a) Individual Absoluto;
  - b) Escalões de Grupos de Idade;
  - c) Categorias de Para-OCR.
2. Os Títulos individuais são disputados em exclusivo pelos atletas filiados na FPOCR.
3. Os Títulos coletivos são disputados em exclusivo pelos Clubes portugueses e filiados na FPOCR.
4. Para apurar as classificações individuais, por género e por Grupos de Idade nas etapas, aplica-se a pontuação constante na Tabela I do Anexo A, e os critérios de desempate referidos no artigo 56º do presente Regulamento.

5. A classificação geral individual é apurada pela soma das pontuações obtidas pelos atletas ao longo da época desportiva, conforme regulado nos artigos 53º, 54º e 56º do presente Regulamento.

#### **Artigo 50º – Título Individual Absoluto**

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

#### **Artigo 51º – Título por Grupos de Idade**

1. A idade mínima exigida para os Grupos de Idade é de 16 (dezasseis) anos em 31 de dezembro do ano da competição.
2. A Liga OCR Portugal atribui os títulos individuais por Grupos de Idade (masculinos e femininos) nos 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.

### **SECÇÃO III – TÍTULOS COLETIVOS**

#### **Artigo 52º – Títulos de Clubes**

1. A Liga OCR Portugal (Competitive e Elite) atribui os títulos de Clubes, nas categorias Masculina, Feminina e Mista, a disputar pelos Clubes filiados na FPOCR.
2. Os Clubes para poderem participar na competição por equipas, têm de ter no mínimo 3 (três) atletas inscritos na FPOCR, independentemente do género.
3. Os Clubes podem inscrever 3 (três) equipas, uma em cada categoria Masculina, Feminina e Mista.

4. Não existe limite máximo de atletas por equipa, sendo que apenas 1 (um) 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.
5. Os atletas inscritos nas equipas Masculina e Feminina, também podem integrar as equipas Mistas.
6. As equipas pontuam para a Liga OCR Portugal de Clubes, da seguinte forma:
  - a) Equipas Masculinas e Femininas, desde que terminem com 1 (um) atleta;
  - b) Equipas Mistas, desde que terminem com 1 (um) atleta Masculino e 1 (um) Feminino.
7. A pontuação das equipas Masculinas e Femininas nas etapas, será obtida pelos atletas que terminem nos 3 (três) primeiros lugares de cada equipa.
8. A pontuação das equipas Mistas nas etapas, será obtida pelos atletas da seguinte forma:
  - a) 1 (um) atleta masculino e 1 (uma) atleta feminina, ou,
  - b) os 2 (dois) melhor classificados masculinos e a melhor classificada feminina, ou,
  - c) as 2 (duas) melhores classificadas femininas e o melhor classificado masculino.
9. Em cada uma das etapas disputadas 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 56º do presente Regulamento.
10. A classificação coletiva em cada uma das etapas, é apurada com base nos resultados obtidos pelos atletas, conforme referido nos números 5, 6 e 7 deste artigo.
11. Para efeitos da classificação geral na Liga OCR Portugal de Clubes, aplica-se a pontuação constante na Tabela II do Anexo A, e os critérios de desempate referidos no artigo 56º do presente Regulamento.

## **CAPÍTULO VII - CLASSIFICAÇÃO GERAL, PRÉMIOS E TROFÉUS**

### **Artigo 53º - Classificação Geral Individual (Elite)**

1. Todas as etapas que façam parte do calendário desportivo da Liga OCR Portugal Elite, pontuam para as respetivas classificações gerais individuais.
2. A classificação geral individual é apurada pela soma das pontuações obtidas pelos atletas ao longo da época desportiva em 80% das provas existentes na Liga OCR Portugal, de acordo com o definido anualmente aquando da publicação do calendário desportivo, (Ex. para um calendário com 9 (nove) provas, a pontuação será a soma das 7 (sete) melhores prestações do atleta).

3. Conforme regulado no número 2 deste artigo, o atleta pode falhar até 20% das provas, (Ex. 2 (duas) em 9 (nove) provas), ou excluir as piores prestações que tenha feito a mais, do que o mínimo exigido para o apuramento da classificação geral individual.

#### **Artigo 54º - Classificação Geral Individual (Competitive)**

1. Todas as etapas que façam parte do calendário desportivo da Liga OCR Portugal Competitive, 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 55º - Classificação Geral Coletiva**

1. Todas as etapas que façam parte da Liga OCR Portugal (Competitive e Elite) 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 56º – Critérios de desempate**

1. Em situações de empate na classificação geral (Competitive e Elite), individual e Coletiva, tem de se recorrer aos critérios de desempate que constam nos números 2 e 3 deste artigo.
- 2 - Classificação Geral Individual, no final da competição:
  - a) Pelo maior número de melhores resultados;
  - b) Pela melhor classificação na última prova da Liga.
3. Classificação Geral Coletiva:
  - a) Nas etapas:
    - i. pela melhor classificação do atleta que fecha a equipa.
  - b) No final da competição:
    - i. Pelo maior número de melhores resultados;
    - ii. Pela melhor classificação na última prova da Liga.
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 57º – Troféus**

Serão atribuídos troféus individuais (m/f) e coletivos na Liga Elite e na Liga Competitive, conforme indicado no Anexo B.

### **Artigo 58º – Prémios Pecuniários**

1. Serão atribuídos prémios pecuniários aos 3 (três) primeiros classificados em Individual Absolutos (m/f), da Liga Elite, conforme indicado no Anexo B.
2. É obrigatória a classificação dos atletas em mais de 50% das etapas para que possam ter direito ao prémio pecuniário anual.

## **CAPÍTULO VIII - DISPOSIÇÕES FINAIS**

### **Artigo 59º - Cumprimento, Omissões e Entrada em vigor**

1. Este regulamento implica o seu cabal cumprimento.
2. Quem o 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 Direção da FPOCR.
4. O presente Regulamento, aprovado em reunião da Direção da FPOCR - Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos - APD de 22 de novembro de 2023, entra em vigor a partir do primeiro dia da época desportiva 2024.

## **CAPÍTULO IX – ANEXOS**

## ANEXO A: TABELAS DE PONTUAÇÃO

Tabela I - Classificação Individual - Absolutos (+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**

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

## ANEXO B: PRÉMIOS E TROFÉUS 2026

<b>TROFÉUS NAS ETAPAS</b>
<p><b>Liga Elite:</b> Os atletas (m/f), classificados nos três (3) primeiros lugares dos Grupos de Idade (+16 anos), recebem medalhas.</p> <p><b>Liga Competitive:</b> Os atletas (m/f), classificados nos três (3) primeiros lugares dos Grupos de Idade (+16 anos), recebem medalhas.</p>
<b>TROFÉUS ANUAIS</b>
<p>Os Troféus anuais serão atribuídos da seguinte forma:</p> <p><b>Liga Elite:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) os três (3) primeiros Atletas da classificação Geral Absolutos (m/f) recebem Troféu e Diploma;</li><li>b) as três (3) primeiras Equipas nas categorias Masculinas, Femininas e Mistas, recebem Troféu e Diploma;</li><li>c) os três (3) primeiros Atletas da classificação nos Escalões Etários e Grupos de Idade (m/f), recebem Medalhão e Diploma.</li></ul> <p><b>Liga Competitive:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) os três (3) primeiros Atletas da classificação Geral Absolutos (m/f) recebem Troféu e Diploma;</li><li>b) as três (3) primeiras Equipas nas categorias Masculinas, Femininas e Mistas, recebem Troféu e Diploma;</li><li>c) os três (3) primeiros Atletas da classificação nos Escalões Etários e Grupos de Idade (m/f), recebem Medalhão e Diploma.</li></ul>
<b>PRÉMIOS PECUNIÁRIOS ANUAIS - ELITE</b>
<p>Prémios pecuniários Individuais Absolutos em (m/f), Liga ELITE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) 1º classificado - 300,00€</li><li>b) 2º classificado - 150,00€</li><li>c) 3º classificado - 75,00€</li></ul>

## 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	§ Não intencional: Aviso Verbal e

	específicas da prova	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.

<b>PARTIDA</b>		
<b>Nº</b>	<b>Regra</b>	<b>Penalização</b>
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

<b>CORRIDA</b>		
<b>Nº</b>	<b>Regra</b>	<b>Penalização</b>
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)
---	--	---

<b>PARA-ATLETAS</b>		
<b>Nº</b>	<b>Regra</b>	<b>Penalização</b>
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	§ Antes da prova: Avisar e corrigir § Se não: DSQ para o atleta que eles

	partida,	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

## ANEXO D: REGRAS PARA EQUIPAMENTOS

FPOCR - Federação Portuguesa  
de Corridas de Obstáculos - APD



**GUIA**

## 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](mailto:direcao@fpocr.pt)**

## Equipamentos

### LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA EQUIPAMENTOS DE MODELO FPOCR - FRENTE



## Equipamentos

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



## Equipamentos

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



## Equipamentos

### LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA EQUIPAMENTOS DE MODELO FPOCR - COSTAS



## Equipamentos

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



**A|** Distância mínima do elemento e/ou do logo/dorsal = 10mm

**B|** Dimensão máxima do elemento acima do logotipo

(ex: Bandeira, Nome, etc...) = 30 x 260mm

**C|** Lateral do logo/dorsal = zona interdita para impressão

Frente com informação especial mais próxima do logótipo/dorsal

informação especial = 1)Nome 2)Equipa 3)País

## Equipamentos

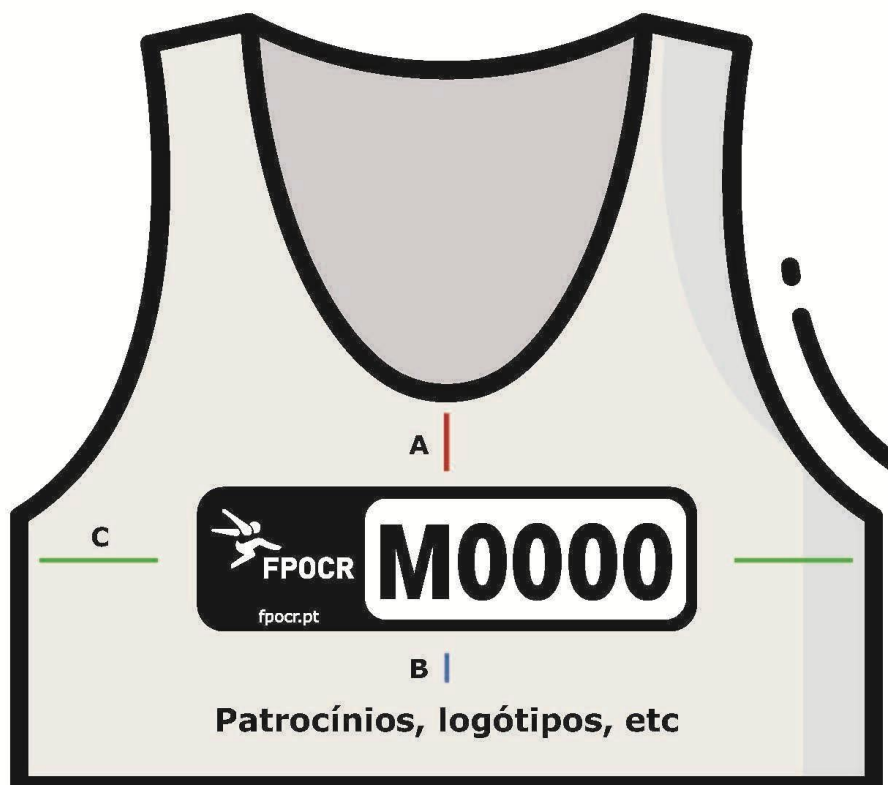
### LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA EQUIPAMENTOS DE MODELO EQUIPA (EXEMPLO) - COSTAS



Aprovado em reunião de direção - 02 Março 2021

## Equipamentos

### LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA TOP DE MODELO PARA ATLETAS FEMININAS - FPOCR - FRENTE



- A** | Distância mínima do logo/dorsal à gola = 50mm
- B** | Distância mínima dos elementos ao logo/dorsal = 30mm
- C** | Lateral do logo/dorsal = zona interdita para impressão

## Equipamentos

### LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA TOP DE MODELO PARA ATLETAS FEMININAS - NOME (EXEMPLO) - FRENTE



**A** | Distância mínima do elemento e/ou do logo/dorsal = 10mm

**B** | Dimensão máxima do elemento acima do logotipo

(ex: Bandeira, Nome, etc...) = 30 x 260mm

**C** | Lateral do logo/dorsal = zona interdita para impressão

Frente com informação especial mais próxima do logótipo/dorsal

informação especial = 1)Nome 2)Equipa 3)País

## Equipamentos

### LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA TOP DE MODELO PARA ATLETAS FEMININAS - EQUIPA (EXEMPLO) - FRENTE



**A** | Distância mínima do elemento e/ou do logo/dorsal = 10mm

**B** | Dimensão máxima do elemento acima do logotipo

(ex: Bandeira, Nome, etc...) = 30 x 260mm

**C** | Lateral do logo/dorsal = zona interdita para impressão

Frente com informação especial mais próxima do logótipo/dorsal

informação especial = 1)Nome 2)Equipa 3)País

## Equipamentos

### LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA TOP DE MODELO PARA ATLETAS FEMININAS - FPOCR - COSTAS



- A** | Distância mínima do logótipo/dorsal à gola = 10mm
- B** | Distância mínima dos elementos ao logótipo/dorsal = 30mm
- C** | Lateral do logótipo/dorsal = zona interdita para impressão

## Equipamentos

### LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA TOP DE MODELO PARA ATLETAS FEMININAS - NOME(EXEMPLO) - COSTAS



**A** | Distância mínima do elemento e/ou do logo/dorsal = 10mm

**B** | Dimensão máxima do elemento acima do logotipo

(ex: Bandeira, Nome, etc...) = 30 x 260mm

**C** | Lateral do logo/dorsal = zona interdita para impressão

Frente com informação especial mais próxima do logótipo/dorsal

informação especial = 1)Nome 2)Equipa 3)País

## Equipamentos

### LOGÓTIPO/DORSAL OFICIAL PARA TOP DE MODELO PARA ATLETAS FEMININAS - EQUIPA (EXEMPLO) - COSTAS



**A** | Distância mínima do elemento e/ou do logo/dorsal = 10mm

**B** | Dimensão máxima do elemento acima do logotipo

(ex: Bandeira, Nome, etc...) = 30 x 260mm

**C** | Lateral do logo/dorsal = zona interdita para impressão

Frente com informação especial mais próxima do logótipo/dorsal

informação especial = 1)Nome 2)Equipa 3)País









**FPOCR**

fpocr.pt

**M0000**



**FPOCR**

fpocr.pt

**F0000**

## 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)**

<input type="checkbox"/>	Protesto em relação ao percurso
<input type="checkbox"/>	Protesto em relação aos obstáculos
<input type="checkbox"/>	Protesto contra outro atleta ou um Árbitro
<input type="checkbox"/>	Protesto sobre elegibilidade
<input type="checkbox"/>	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	<input type="checkbox"/>	Não	<input type="checkbox"/>
--	-----	--------------------------	-----	--------------------------

Protesto 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 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: \_\_\_\_\_