

REGULAMENTO



Associação Desportiva e Cultural dos Fidalguinhos:

www.facebook.com/Associação-Desportiva-e-Cultural-dos-Fidalguinhos

Contacto:

adcquintadosfidalguinhos@gmail.com

ATENÇÃO: Para uma melhor organização pessoal, leia este documento.

INFORMAÇÃO DE PROVA:

- 1) **ORGANIZAÇÃO:**
ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E CULTURAL DOS FIDALGUINHOS
- 2) **PARCEIRO OFICIAL:**
IRON BRAIN SPORTS
- 3) **EVENTO:**
HEROES OBSTACLE COURSE RACE
- 4) **LOCAL:**
URBANIZAÇÃO DOS FIDALGUINHOS – LAVRADIO/BARREIRO
- 5) **DATA:**
19 de ABRIL DE 2020
- 6) **DISTÂNCIA:**
3,8Km

CONDIÇÕES de PARTICIPAÇÃO e REGULAMENTO

➤ **HORÁRIOS DAS PARTIDAS:**

10H00 - Ondas de 20 Participantes de 5 em 5 minutos, por ordem de chegada à área de partida.

➤ **VALORES E PRAZOS DE INSCRIÇÃO:**

ATÉ 10 DE ABRIL - 14,00€

APÓS O DIA 10 DE ABRIL DE ABRIL E ATÉ AO DIA 15 DE ABRIL – 18,00€

Por motivos da realização atempadamente do seguro desportivo para todos os participantes, de modo a zelar pela segurança de todos, **não são aceites inscrições entre o dia 15 e o dia da prova.**

➤ **EXISTE UM LIMITE DE INSCRIÇÕES?**

300 participantes, independentemente de serem Masculinos ou Femininos.

➤ **EXISTE UMA IDADE MÍNIMA E MÁXIMA PARA PARTICIPAR NO EVENTO?**

Sim.

A idade mínima é de 16 anos, com termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação e a máxima de 75 anos, no dia da prova.

➤ **POSSO CRIAR OU INSCREVER-ME NUMA EQUIPA?**

Sim.

➤ **POSSO PARTICIPAR COMO INDIVIDUAL?**

Sim.

➤ **O QUE FAZER EM CASO DE DIFICULDADE TÉCNICA AQUANDO DA INSCRIÇÃO?**

Contacte via e-mail: adc.quintadosfidalguinhos@gmail.com

➤ **AS INSCRIÇÕES PODEM SER TRANSMISSÍVEIS?**

Não.

➤ **AS INSCRIÇÕES PODEM SER DEVOLVIDAS?**

Não.

➤ **A QUE TENHO DIREITO PELA INSCRIÇÃO?**

1 Participação na prova;

1 Medalha de participação;

1 T-Shirt Técnica;

1 Seguro Desportivo;

1 Hidratação a meio e no Final.

➤ **ONDE LEVANTO O MEU KIT DE PARTICIPAÇÃO?**

SÁBADO: 18 ABRIL – Escola Superior de Tecnologia do Barreiro/Instituto Politécnico das 17h30 às 19h00

DOMINGO: 19 ABRIL – Local da prova das 7h30 às 9h30

➤ **O QUE NECESSITO PARA O LEVANTAMENTO DO KIT?**

Cartão de Cidadão ou Passaporte.

➤ **POSSO FAZER O LEVANTAMENTO DO KIT DE OUTROS PARTICIPANTES?**

Sim, mediante apresentação da cópia do Cartão de Cidadão ou Passaporte.

➤ **POSSO PASSAR À FRENTE UM OBSTÁCULO, POR NÃO ME SENTIR CONFIANTE?**

Sim.

➤ **SOU PENALIZADO SE NÃO CONSEGUIR CONCLUIR UM OBSTÁCULO?**

Não.

➤ **EXISTEM POSTOS DE HIDRATAÇÃO?**

Sim existem dois, um a meio e outro no final do evento.

➤ **POSSO TIRAR FOTOS OU FAZER FILMAGENS?**

Sim.

➤ **EXISTIRÁ ASSISTÊNCIA MÉDICA/PRIMEIROS SOCORROS NO EVENTO?**

Sim.

➤ **TENHO SEGURO NA PROVA?**

Sim.

➤ **A ORGANIZAÇÃO PODE-ME GUARDAR PERTENCES PESSOAIS.**

Não.

➤ **EXISTEM INSTALAÇÕES SANITÁRIAS NO LOCAL DO EVENTO?**

Sim.

➤ **É POSSIVEL TOMAR BANHO?**

Não.

➤ **A PROVA SERÁ CRONOMETRADA?**

Não.

➤ **EXISTIRÃO CLASSIFICAÇÕES?**

Não.

➤ **EXISTIRÃO PRÉMIOS INDIVIDUAIS OU POR EQUIPA?**

Não.

REGULAMENTO OVERALL

A participação na prova implica a aceitação das CONDIÇÕES de PARTICIPAÇÃO e REGULAMENTO.

- ✓ Os participantes devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição, assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que vão participar.
- ✓ É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes da atividade física intensa.
- ✓ Todos os participantes devem seguir as normas e instruções dadas pelo diretor de prova, pessoal médico e restantes elementos do Staff. Qualquer participante que desobedeça às instruções é retirado da prova.
- ✓ Os participantes devem compreender e reconhecer todos os riscos associados à prova.

- ✓ É da responsabilidade do participante, notificar um elemento do Staff, caso esteja ferido ou sinta que a sua segurança está em risco.
- ✓ A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.
- ✓ Os Atletas consentem a utilização dos seus dados pessoais, por parte da organização: Associação Desportiva e Cultural dos fidalguinhos.
- ✓ O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.
- ✓ Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.
- ✓ Os participantes são responsáveis pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras ou outros.
- ✓ Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

