



# **REGULAMENTO GERAL E COMPETIÇÕES**

Aprovado em Assembleia Geral Ordinária  
2 de Novembro de 2019

# INDICE

<b>INDICE.....</b>	<b>2</b>
<b>CAPITULO I - INTRODUÇÃO.....</b>	<b>5</b>
Artigo 1º – OCR.....	5
Artigo 2º – Disciplinas de OCR.....	5
<b>CAPÍTULO II - FILIAÇÃO DE AGENTES DESPORTIVOS.....</b>	<b>6</b>
<b>SECÇÃO I - DISPOSIÇÕES GERAIS.....</b>	<b>6</b>
Artigo 3º - Âmbito.....	6
Artigo 4º - Definição de Filiação.....	6
Artigo 5º – Agentes Desportivos.....	6
Artigo 6º - Obrigatoriedade da Filiação.....	6
Artigo 7º - Licença Desportiva.....	7
<b>SECÇÃO II - CLUBES.....</b>	<b>7</b>
Artigo 8º - Filiação de Clubes.....	7
Artigo 9º – Processo de Filiação de Clubes.....	7
<b>SECÇÃO III - PRATICANTES DESPORTIVOS.....</b>	<b>7</b>
Artigo 10º - Inscrições de praticantes desportivos.....	7
Artigo 11º - Período de Inscrições.....	8
Artigo 12º – Processo de inscrição de Praticantes Desportivos.....	8
Artigo 13º – Situações não previstas.....	9
<b>SECÇÃO IV - DIRIGENTES.....</b>	<b>9</b>
Artigo 14º – Definição de Dirigente Desportivo.....	9
Artigo 15º – Inscrição de Dirigentes Desportivos.....	9
Artigo 16º – Processo de inscrição de Dirigentes Desportivos.....	9
<b>SECÇÃO V - TREINADOR DE CORRIDAS DE OBSTÁCULOS.....</b>	<b>10</b>
Artigo 17º – Definição de Treinador de Corridas de Obstáculos.....	10
Artigo 18º – Inscrição de Treinadores de Corridas de Obstáculos.....	10
Artigo 19º – Processo de inscrição de Treinadores de Corridas de Obstáculos.....	10
<b>SECÇÃO VI - JUÍZES / MARSHALLS.....</b>	<b>10</b>
Artigo 20º – Definição de Juizes / Marshalls.....	10
Artigo 21º – Inscrição de Juizes / Marshalls.....	10
Artigo 22º – Processo de inscrição de Juizes / Marshalls.....	11
<b>SECÇÃO VII - ORGANIZADORES DE PROVAS DE CORRIDAS DE OBSTÁCULOS.....</b>	<b>11</b>
Artigo 23º – Definição de Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos.....	11
Artigo 24º – Inscrição de Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos.....	11
Artigo 25º – Processo de inscrição dos Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos.....	11
Artigo 26º – Identificação dos Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos.....	12
<b>CAPÍTULO III - TRANSFERÊNCIAS.....</b>	<b>12</b>
Artigo 27º - Transferências.....	12
Artigo 28º - Não inscrição do Praticante Desportivo.....	12
Artigo 29º - Cessação / Suspensão da Atividade do Clube.....	12
Artigo 30º - Litígio entre o Praticante Desportivo e o Clube.....	12
<b>CAPITULO IV - ORGANIZADORES DE PROVAS DE CORRIDAS DE OBSTÁCULOS.....</b>	<b>13</b>
Artigo 31º - Organizadores.....	13
Artigo 32º – Níveis de Organizadores.....	13
Artigo 33º - Candidatura para Organizadores.....	14
Artigo 34º - Parametros de avaliação dos Organizadores.....	14
Artigo 35º – Comissão de avaliação.....	15
Artigo 36º - Taxas a pagar pelos Organizadores.....	15

<b>CAPITULO V - PROVAS.....</b>	<b>15</b>
SECÇÃO I -DISPOSIÇÕES GERAIS.....	15
Artigo 37º - Provas.....	15
Artigo 38º - Organização de provas.....	15
Artigo 39º – Deveres da APOCR.....	16
Artigo 40º - Calendário de provas.....	16
Artigo 41º - Homologação de provas.....	17
Artigo 42º - Anulação de provas.....	17
Artigo 43º - Relatório das provas.....	17
Artigo 44º - Quem pode participar.....	18
Artigo 45º - Inscrição e Participação de atletas nas provas.....	18
Artigo 46º - É interdito aos atletas.....	18
Artigo 47º - Escalões etários.....	19
Artigo 48º - Equipas.....	19
Artigo 49º - Delegados de equipa.....	20
Artigo 50º - Participação em provas internacionais.....	20
Artigo 51º - Exame médico-desportivo.....	20
Artigo 52º - Controlos de dopagem.....	20
Artigo 53º - Código de Conduta dos atletas.....	20
SECÇÃO II - CATEGORIAS DE PROVAS.....	21
Artigo 54º - Categorias de provas.....	21
SECÇÃO III - CATEGORIA 6K.....	21
Artigo 55º - Número mínimo de atletas.....	21
Artigo 56º - Distâncias.....	22
Artigo 57º - Obstáculos Obrigatórios.....	22
SECÇÃO IV - CATEGORIA 8K.....	22
Artigo 58º - Número mínimo de atletas.....	22
Artigo 59º - Distâncias.....	22
Artigo 60º - Obstáculos Obrigatórios.....	22
SECÇÃO V - CATEGORIA 10K.....	22
Artigo 61º - Número mínimo de atletas.....	22
Artigo 62º - Distâncias.....	23
Artigo 63º - Obstáculos Obrigatórios.....	23
<b>CAPÍTULO VI - LIGA OCR PORTUGAL.....</b>	<b>23</b>
SECÇÃO I - DISPOSIÇÕES GERAIS.....	23
Artigo 64º - Liga OCR Portugal.....	23
Artigo 65º - Distâncias.....	23
Artigo 66º - Percurso.....	24
Artigo 67º - Obstáculos.....	24
Artigo 68º - Partidas.....	25
Artigo 69º - Segurança.....	25
Artigo 70º - Assistência externa aos atletas.....	25
Artigo 71º - Anulação de Provas.....	26
Artigo 72º - Marshalls e Voluntários.....	26
Artigo 73º – Cronometragem.....	27
Artigo 74º - Identificação dos atletas.....	27
Artigo 75º - Time Caps.....	28
Artigo 76º - Penalizações.....	28
Artigo 77º - Desclassificações.....	30
Artigo 78º - Protestos.....	30
<b>CAPÍTULO VII - PONTUAÇÃO E PRÉMIOS INDIVIDUAIS E COLETIVOS.....</b>	<b>31</b>
Artigo 79º - Pontuação e Classificação Geral Individual.....	31

Artigo 80º - Forma de desempate.....	31
Artigo 81º - Pontuação e Classificação Individual por Escalões Etários.....	31
Artigo 82º - Forma de desempate.....	32
Artigo 83º - Pontuação e Classificação por Equipas.....	32
Artigo 84º - Forma de desempate.....	32
Artigo 85º - Fatores de Desempate.....	33
Artigo 86º - Prémios e Troféus.....	33
<b>CAPÍTULO VIII - CEDÊNCIA DE DIREITOS DE IMAGEM E DE DADOS.....</b>	<b>33</b>
Artigo 87º - Cedência dos direitos de imagem.....	33
Artigo 88º - Cedência dos dados de inscrições.....	33
<b>CAPÍTULO IX - DISPOSIÇÕES FINAIS.....</b>	<b>33</b>
Artigo 89º - Cumprimento, omissões e entrada em vigor.....	33
<b>ANEXO I - TABELA DE PONTUAÇÃO.....</b>	<b>34</b>
<b>ANEXO II - TAXAS ÉPOCA DESPORTIVA 2020.....</b>	<b>36</b>
<b>ANEXO III - ORGANIZADORES ÉPOCA 2020.....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXO IV - CALENDÁRIO DESPORTIVO ÉPOCA 2020.....</b>	<b>39</b>
<b>ANEXO V - PRÉMIOS E TROFÉUS.....</b>	<b>40</b>
<b>ANEXO VI - EQUIPAMENTOS.....</b>	<b>41</b>

## CAPITULO I - INTRODUÇÃO

### Artigo 1º – OCR

Corridas de Obstáculos (OCR) é um desporto onde atletas correm e ultrapassam obstáculos em provas cronometradas. Existem dezenas de formatos de provas, abrangendo várias disciplinas.

Os atletas competem de forma individual ou por equipas, desde 50 metros até distâncias ultra, no exterior, parques naturais, praias, estádios, espaços urbanos, e em espaços interiores.

### Artigo 2º – Disciplinas de OCR

1. **Ninja OCR** - Competições disputadas em formato individual ou equipas em obstáculos do estilo ninja. As competições decorrem em pistas de 50 a 150 metros de distância com 6 a 12 obstáculos, em provas um contra um, ou contra o relógio.
2. **Track OCR** - Competições de sprint para distâncias médias com 50 metros ou mais, em formato individual ou de estafetas, com 2 a 20 atletas na grelha de partida, e disputadas em pistas de atletismo ou estádios, com uma ou mais voltas à pista.
3. **Combine OCR** – Competições com percursos de 1.000 a 3.000 metros e incluem obstáculos que testam a parte superior e inferior do corpo, a aderência e a força total, incluindo exercícios funcionais. As partidas têm até 100 pessoas de cada vez.
4. **Beach OCR** - Competições de participação em massa que aproveitam a areia, o sol e a água dos ambientes de praia. Disputadas em formato individual, equipas e estafetas.
5. **Obstacle Course Racing** - Competições de participação em massa, realizadas em parques naturais, estâncias de ski, espaços rurais, parques urbanos e localizações suburbanas, com distâncias que variam entre 3 km a 40 km, e são disputadas em formato individual ou por equipas.
6. **Set Time OCR** - Competições de participação em massa, com a duração de 4, 8, 12 ou 24 horas. Os atletas tentam completar o máximo de voltas de uma distância, (por exemplo de 5 km) no tempo permitido e são disputadas em formato individual ou por equipas.

7. **Adventure Racing** - Competições de algumas horas. Obstáculos naturais em terrenos como montanhas, desertos, rios e oceanos são comuns. As equipas de 2, 3 ou 4 elementos usam quaisquer meios de transporte não motorizado para percorrer distâncias até 1.000 km.

## **CAPÍTULO II - FILIAÇÃO DE AGENTES DESPORTIVOS**

### **SECÇÃO I - DISPOSIÇÕES GERAIS**

#### **Artigo 3º - Âmbito**

Este capítulo estabelece os princípios a que devem obedecer as inscrições de Agentes Desportivos na APOCR – Associação Portuguesa de Corridas de Obstáculos.

#### **Artigo 4º - Definição de Filiação**

A filiação na APOCR é um ato administrativo, através do qual o Agente Desportivo estabelece com a APOCR um vínculo que lhe permite o acesso aos benefícios concedidos pela APOCR, e que anualmente serão divulgados através do site e de Carta Circular.

#### **Artigo 5º – Agentes Desportivos**

Podem filiar-se na APOCR:

- a) Clubes
- b) Praticantes desportivos
- c) Dirigentes
- d) Treinadores
- e) Juízes / Marshalls
- f) Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos

#### **Artigo 6º - Obrigatoriedade da Filiação**

A filiação de Agentes Desportivos tem carácter anual, sendo obrigatória para cada época desportiva.

### **Artigo 7º - Licença Desportiva**

A filiação de um Agente Desportivo, obriga a APOCR a emitir uma licença, válida para o período a que respeita a filiação.

## **SECÇÃO II - CLUBES**

### **Artigo 8º - Filiação de Clubes**

Todos os clubes desportivos terão de estar obrigatoriamente filiados na APOCR.

### **Artigo 9º – Processo de Filiação de Clubes**

1. O pedido de filiação pelo clube desportivo é feito em ofício do clube, assinado pelo Presidente, dirigido à APOCR, devendo ser acompanhado pela cópia dos Estatutos do respetivo clube.
2. Para cada época, os clubes devem renovar junto da APOCR, a sua filiação, através do preenchimento de um formulário próprio.
3. As ações referidas nos pontos 1 e 2 do presente artigo estão sujeitas ao pagamento da taxa de filiação, fixada anualmente em carta circular, que deve igualmente referir os benefícios que os clubes têm por estarem filiados na APOCR.

## **SECÇÃO III - PRATICANTES DESPORTIVOS**

### **Artigo 10º - Inscrições de praticantes desportivos**

1. A Filiação de um Praticante Desportivo na APOCR, contempla os seguintes aspectos:
  - a) Inscrição inicial ou primeira inscrição,
  - b) Renovação
  - c) Transferência
2. A Inscrição inicial ou primeira inscrição é a originária do praticante desportivo, geradora da relação juridico-desportiva, vinculativa, mediante um processo administrativo próprio.
3. A Renovação é a inscrição através da qual o praticante desportivo, anualmente, formaliza a sua vontade em continuar a representar o mesmo clube ou manter-se como individual.

4. A Transferência é a inscrição através da qual o praticante desportivo, anualmente, manifesta o interesse em:
  - a) Representar um clube diferente daquele em que se encontrava inscrito na época anterior;
  - b) Deixar de representar um clube e passar à situação de individual;
  - c) Deixar a situação de individual e passar a representar um clube.

#### **Artigo 11º - Período de Inscrições**

O período de inscrições na APOCR decorre normalmente entre os dias 1 e 30 de janeiro de cada ano, exceto caso se trate:

- a) Da primeira inscrição do praticante desportivo, como individual ou por um clube;
- b) De uma renovação, conforme o ponto 3 do artigo 10º do presente regulamento;
- c) De um praticante desportivo que não se encontre inscrito na APOCR durante duas ou mais épocas desportivas, conforme o Artigo 28º do presente regulamento;
- d) De um praticante que se encontre inscrito por um clube que tenha cessado ou suspenso a sua atividade desportiva, conforme o Artigo 29º do presente regulamento;
- e) De uma situação de litígio entre um atleta e um clube, conforme o Artigo 30º do presente regulamento;
- f) De situações não contempladas nas alíneas anteriores deste ponto, a serem avaliadas pela Direção da APOCR, sob proposta do Clube ou do Praticante.

#### **Artigo 12º – Processo de inscrição de Praticantes Desportivos**

1. Todos os praticantes desportivos têm obrigatoriedade de se inscrever na APOCR, de forma individual ou em representação de um clube.
2. A aceitação da Inscrição dos praticantes desportivos implica o pagamento da taxa de filiação (anexo II), a qual será fixada e divulgada anualmente pela APOCR, através do site e de carta circular, antes do início de cada época desportiva.
3. A inscrição é feita através do preenchimento de um formulário próprio, disponibilizado no site [www.ocrportugal.pt](http://www.ocrportugal.pt).

4. O formulário de inscrição deve ser assinado pelo praticante desportivo ou pelo seu representante legal no caso do praticante ser menor de idade.
5. No processo de inscrição, o praticante deverá assumir por compromisso de honra que tem exame médico-desportivo válido para a época em que se inscreve, de acordo com a legislação em vigor, podendo a APOCR, solicitar um comprovativo da validade do referido exame médico-desportivo.
6. O processo de inscrição fica concluído com a emissão do número de praticante desportivo por parte da APOCR.

### **Artigo 13º – Situações não previstas**

As situações não previstas no processo de inscrição de um praticante desportivo serão avaliadas e decididas pela Direcção da APOCR.

## **SECÇÃO IV - DIRIGENTES**

### **Artigo 14º – Definição de Dirigente Desportivo**

Dirigente Desportivo é todo aquele, que em regime de voluntariado ou em regime profissional remunerado, eleito, nomeado ou contratado, que assuma funções de gestão e Direcção na APOCR e nos Clubes.

### **Artigo 15º – Inscrição de Dirigentes Desportivos**

1. A inscrição dos dirigentes desportivos é obrigatória na APOCR e tem carácter anual.
2. Devem inscrever-se na APOCR, todos os membros dos órgãos sociais da APOCR e todos os dirigentes que representem os clubes na APOCR.

### **Artigo 16º – Processo de inscrição de Dirigentes Desportivos**

1. A aceitação da Inscrição do Dirigente Desportivo pode implicar o pagamento da taxa de filiação, a qual será fixada e divulgada anualmente pela APOCR, através do site e de carta circular, antes do início de cada época desportiva.
2. A inscrição é feita através do preenchimento de um formulário próprio disponibilizado no site [www.ocrportugal.pt](http://www.ocrportugal.pt).

## **SECÇÃO V - TREINADOR DE CORRIDAS DE OBSTÁCULOS**

### **Artigo 17º – Definição de Treinador de Corridas de Obstáculos**

Treinador de Corridas de Obstáculos são todos aqueles, que através de um processo de formação, é certificado pelo IPDJ, como possuindo qualificação de treinador.

### **Artigo 18º – Inscrição de Treinadores de Corridas de Obstáculos**

1. A inscrição dos treinadores é obrigatória na APOCR e tem caráter anual.
2. Devem inscrever-se na APOCR, todos os treinadores que orientem de forma permanente ou pontual, praticantes desportivos filiados na APOCR.

### **Artigo 19º – Processo de inscrição de Treinadores de Corridas de Obstáculos**

1. A aceitação da inscrição do Treinador implica o pagamento da taxa de filiação (anexo II), a qual será fixada e divulgada anualmente pela APOCR, através do site e de carta circular, antes do início de cada época desportiva.
2. A inscrição é feita através do preenchimento de um formulário próprio disponibilizado no site [www.ocrportugal.pt](http://www.ocrportugal.pt).
3. O processo de inscrição fica concluído com a emissão por parte da APOCR da licença desportiva para a época em causa.

## **SECÇÃO VI - JUÍZES / MARSHALLS**

### **Artigo 20º – Definição de Juízes / Marshalls**

Juízes / Marshalls de Corridas de Obstáculos são todos aqueles, que através de um processo de formação, definido pela APOCR, tenham obtido a respetiva qualificação.

### **Artigo 21º – Inscrição de Juízes / Marshalls**

1. A inscrição dos Juízes / Marshalls é obrigatória na APOCR e tem caráter anual.
2. Devem inscrever-se na APOCR, todos os Juízes / Marshalls que pretendam manter a atividade de ajuizamento na época em causa.

## **Artigo 22º – Processo de inscrição de Juízes / Marshalls**

1. A aceitação dos Juízes / Marshalls pode implicar o pagamento da taxa de filiação, a qual será fixada e divulgada anualmente pela APOCR, através do site e de carta circular, antes do início de cada época desportiva.
2. A inscrição é feita através do preenchimento de um formulário próprio disponibilizado no site [www.ocrportugal.pt](http://www.ocrportugal.pt).
3. O processo de inscrição fica concluído com a emissão por parte da APOCR da licença desportiva para a época em causa.

## **SECÇÃO VII - ORGANIZADORES DE PROVAS DE CORRIDAS DE OBSTÁCULOS**

### **Artigo 23º – Definição de Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos**

São Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos, todas as entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos, que organizem eventos desportivos na via pública, em recintos desportivos ou em outros espaços.

### **Artigo 24º – Inscrição de Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos**

1. A inscrição dos Organizadores de provas de Corridas de obstáculos é obrigatória na APOCR e tem carácter anual.
2. Devem inscrever-se na APOCR, todas as entidades referidas no Artigo 21º do presente regulamento, que pretendam organizar provas de corridas de obstáculos.
3. Estão isentas desta inscrição os Clubes filiados na APOCR.

### **Artigo 25º – Processo de inscrição dos Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos**

1. A aceitação de Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos implica o pagamento da taxa de filiação (anexo II), a qual será fixada e divulgada anualmente pela APOCR, através do site e de carta circular, antes do início de cada época desportiva.
2. A inscrição é feita através do preenchimento de um formulário próprio disponibilizado no site [www.ocrportugal.pt](http://www.ocrportugal.pt).
3. O processo de inscrição fica concluído com a emissão por parte da APOCR da licença desportiva para a época em causa.

## **Artigo 26º – Identificação dos Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos**

A APOCR, publicará na sua página na Internet, a lista dos Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos reconhecidos.

## **CAPÍTULO III - TRANSFERÊNCIAS**

### **Artigo 27º - Transferências**

1. Por transferência entende-se a inscrição na Associação, de um praticante desportivo em representação de um Clube, diferente daquele em que se encontrava inscrito na época desportiva anterior, a passagem do atleta a individual ou a passagem da situação individual à representação de um clube, a qual ocorre, anualmente, no período definido para transferências.
2. Durante a época desportiva, não é permitido aos atletas que se transfiram de clube, excepto como previsto no artigo 9º do presente regulamento.

### **Artigo 28º - Não inscrição do Praticante Desportivo**

O praticante desportivo que durante duas ou mais épocas desportivas não se encontre inscrito e pretenda voltar a fazê-lo, a sua inscrição será considerada como sendo a primeira, podendo a inscrição ser feita em qualquer altura da época.

### **Artigo 29º - Cessação / Suspensão da Atividade do Clube**

Qualquer praticante desportivo que esteja inscrito por um clube, que cesse ou suspenda a sua atividade na modalidade, assim que apresente um documento que comprove aquele

fato, pode solicitar a sua inscrição como individual ou num outro clube, podendo tal ocorrer fora do período de transferências previsto no Artigo 9º do presente regulamento.

### **Artigo 30º - Litígio entre o Praticante Desportivo e o Clube**

Em caso de litígio com o Clube pelo qual se encontra inscrito, o praticante desportivo pode requerer a sua inscrição como individual, nos seguintes termos:

- a) O praticante desportivo deverá preencher a respetiva ficha de inscrição e apresentar justificação da sua pretensão, entregando os documentos na APOCR.

- b) Logo que receba a documentação referida no número anterior, a APOCR notificará o Clube para, no prazo de 10 dias úteis, querendo, apresentar contestação, expondo fundamentadamente, as razões porque o faz.
- c) Expirado o prazo referido na alinea anterior, sem que tenha sido deduzida oposição, o praticante desportivo fica automaticamente e definitivamente desvinculado do Clube.
- d) Caso o Clube tenha deduzido oposição, será a correspondente documentação analisada pela Direcção da APOCR, a qual notificará as partes da sua decisão, até quinze dias úteis, contados da data de entrada do processo na APOCR.
- e) A inscrição como individual, caso a decisão da APOCR lhe tenha sido favorável, não obedece a qualquer prazo, nos termos do disposto nos números anteriores, do artigo 9º do presente regulamento.

## **CAPITULO IV - ORGANIZADORES DE PROVAS DE CORRIDAS DE OBSTÁCULOS**

### **Artigo 31º - Organizadores**

1. São Organizadores de provas de Corridas de Obstáculos, todas as entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos, que organizem eventos desportivos, conforme definido no artigo 21º do presente regulamento.
2. Têm de possuir uma licença emitida pela APOCR, que tem de ser renovada anualmente.

### **Artigo 32º – Níveis de Organizadores**

1. Os Organizadores estarão escalonados em três níveis I, II e III.
2. O nível do organizador, define a pontuação que a sua prova vai atribuir aos atletas para a classificação geral e dos age group.
3. Os Organizadores sobem de nível da seguinte forma:
  - a) Para Nível II – depois de organizarem 3 provas no nível III todas com parecer positivo
  - b) Para Nível I - depois de organizarem 2 provas no nível II todas com parecer positivo
4. Os Organizadores baixam de nível se tiverem 2 avaliações negativas seguidas ou 3 intercaladas.

5. Os prazos previstos no ponto 3 podem ser alterados pela Direcção da APOCR.

### **Artigo 33º - Candidatura para Organizadores**

1. Os Organizadores têm de entregar a sua candidatura a organizadores de provas da APOCR, até ao dia 30 de setembro do ano anterior ao qual se pretendem candidatar.
2. Na proposta de candidatura, deve constar a seguinte informação e documentação:
  - a) Nome dos responsáveis;
  - b) Categoria de promotor a que se propõe;
  - c) Histórico de provas realizadas;
  - d) Fotos e vídeos das últimas provas;
  - e) Comprovativo de número total de inscritos da última prova;
  - f) Listagem dos obstáculos da última prova;
  - g) Regulamento da última prova.
3. A primeira prova dos Organizadores que não tenham histórico na modalidade, não pode fazer parte do calendário de provas.
4. Os Organizadores que já têm licença só precisam de pedir a sua renovação até ao dia 30 de Outubro de cada ano.

### **Artigo 34º - Parametros de avaliação dos Organizadores**

Os Organizadores são avaliados nos seguintes itens

- a) Capacidade organizativa;
- b) Qualidade de construção dos obstáculos;
- c) Qualidade de técnica dos obstáculos;
- d) Local e desenho do percurso;
- e) Condições para os atletas;
- f) Condições da assistência médica;
- g) Condições para público e patrocinadores;
- h) Organização da cerimónia Protocolar;
- i) Notoriedade das provas;
- j) Promoção da modalidade;
- k) Nível dos seus Marshalls;
- l) Cumprimento dos regulamentos.

### **Artigo 35º – Comissão de avaliação**

A nomeação da comissão de avaliação é da responsabilidade da Direcção da APOCR e terá as seguintes atribuições:

- a) Avaliar as candidaturas dos Organizadores e atribuir-lhes a respetiva categoria;
- b) Avaliar o trabalho dos Organizadores ao longo da época desportiva;
- c) Avaliar as candidaturas de provas novas.

### **Artigo 36º - Taxas a pagar pelos Organizadores**

1. Os Organizadores têm de pagar uma taxa anual.
2. As taxas são estipuladas em assembleia-geral da APOCR e constam no (anexo II).
3. As taxas têm de ser pagas até ao dia 30 de Janeiro de cada ano.
4. Os Organizadores com a respetiva taxa anual em atraso ficam com a sua inscrição suspensa, até que a liquidação da mesma seja efetuada.

## **CAPITULO V - PROVAS**

### **SECÇÃO I -DISPOSIÇÕES GERAIS**

#### **Artigo 37º - Provas**

1. Consideram-se provas oficiais, aquelas que integrem o calendário desportivo da APOCR e cuja homologação pertença à APOCR.
2. Consideram-se provas particulares, aquelas cuja organização seja da exclusiva responsabilidade dos Organizadores, estando obrigados ao cumprimento dos Estatutos e Regulamentos em vigor.

#### **Artigo 38º - Organização de provas**

1. A organização de provas do quadro competitivo é feita em parceria com os Organizadores.
2. Os Organizadores têm de formalizar a candidatura das provas a integrar o calendário desportivo da APOCR.
3. Na apresentação da proposta de candidatura deve constar o seguinte:
  - a) Histórico da prova;
  - b) Comprovativo de número total de inscritos da última prova;

- c) Listagem dos obstáculos da última prova;
  - d) Regulamento da última prova.
4. Os Organizadores têm de:
- a) Até ao dia 30 de novembro, comunicar as datas e as provas que vão realizar no primeiro semestre e as provas que vão realizar no segundo semestre.
  - b) Até ao dia 30 de março, comunicar as datas das provas que vão realizar no segundo semestre.
5. Se os Organizadores não cumprirem o acordado, ficam sujeitos a uma penalização.

### **Artigo 39º – Deveres da APOCR**

É obrigação da APOCR :

- a) Elaborar o calendário de atividades;
- b) Divulgar as provas oficiais;
- c) Adquirir os troféus que sejam da sua responsabilidade;
- d) Credenciar os intervenientes nas provas;
- e) Garantir que o local de realização das provas reúne boas condições para a competição, bem como condições de segurança para os agentes desportivos e para o público em geral.

### **Artigo 40º - Calendário de provas**

1. O calendário de provas para cada época é definido nos prazos estipulados pelo presente regulamento.
2. O calendário de provas é apresentado no (anexo IV) do presente regulamento e publicado no site da APOCR.
3. Qualquer alteração ao calendário será divulgada pela APOCR e pelo(s) organizador(es).

### **Artigo 41º - Homologação de provas**

1. Para a homologação de uma prova de corridas de obstáculos é obrigatório:
  - a) Que a 1ª vaga seja exclusiva para os atletas da Liga;
  - b) Reservar o número dos dorsais dos atletas da Liga;
  - c) Que as provas conforme o seu nível tenham os obstáculos definidos no regulamento;

- d) Os Organizadores terem a licença actualizada e a respetiva taxa liquidada;
  - e) O local de realização da prova reunir as condições para a competição desportiva, bem como condições de segurança para os agentes desportivos e para o público;
  - f) O evento ter assistência médica (médico ou equipa de socorristas e ambulância);
  - g) Os promotores cumprirem os Estatutos e Regulamentos em vigor.
2. A falta de pagamento da taxa de Organizador implica a retirada da prova do calendário desportivo da APOCR;
  3. Os Organizadores são responsáveis civilmente por qualquer problema decorrente da organização e realização das provas.

#### **Artigo 42º - Anulação de provas**

Quando os Organizadores sistematicamente não cumprirem os regulamentos na realização de provas que integrem a Liga OCR Portugal, as mesmas podem ser excluídas da Liga.

#### **Artigo 43º - Relatório das provas**

O Delegado responsável pela prova tem de elaborar um relatório final da mesma, para ser enviado à Direcção da APOCR, no prazo máximo de 8 dias úteis, analisando os seguintes pontos:

- a) Capacidade organizativa;
- b) Qualidade de construção dos obstáculos;
- c) Qualidade técnica dos obstáculos;
- d) Local e desenho do percurso;
- e) Condições para os atletas;
- f) Condições da assistência médica;
- g) Condições para público e patrocinadores;
- h) Organização da cerimónia Protocolar;
- i) Desempenho dos Marshalls;
- j) Actividades para incremento da modalidade;
- k) Cumprimento dos regulamentos;
- l) Outros considerados relevantes.

#### **Artigo 44º - Quem pode participar**

1. Atletas de qualquer nacionalidade, com 16 ou mais anos, que estejam filiados na APOCR.
2. Os clubes portugueses que tenham a sua situação regularizada e que cumpram com todos os requisitos exigidos para a competição.

#### **Artigo 45º - Inscrição e Participação de atletas nas provas**

1. Os atletas inscrevem-se diretamente nas provas através dos sites dos organizadores listados no (anexo III), indicando no formulário de inscrição a seguinte informação:
  - a) O número do dorsal da Liga;
  - b) Se compete como Individual ou em Equipa;
2. Os atletas que competem por equipas, são obrigados a formalizar a inscrição nas corridas pela equipa em que estão filiados, caso não o façam, não pontuam para a equipa.
3. Mínimo de provas, por níveis de pontuação, em que os atletas são obrigados a participar durante a época desportiva:
  - a) Nível 2 – 1 prova;
  - b) Nível 3 – 2 provas.

#### **Artigo 46º - É interdito aos atletas**

1. Competir quando o exame médico não o dê como apto para a prática desportiva.
2. Competir quando a sua condição física ou estado de saúde o faça correr riscos.
3. A absorção de produtos dopantes ou qualquer substância química administrada sobre qualquer forma que faça aumentar o rendimento físico, sujeitando-se neste caso às penalizações constantes no Regulamento de Antidopagem.

#### **Artigo 47º - Escalões etários**

1. Os atletas serão escalonados nos seguintes agrupamentos etários e género (M/F):
  - a) Escalão 16-17;
  - b) Escalão 18-19;

- c) Escalão 20-24;
  - d) Escalão 25-29;
  - e) Escalão 30-34;
  - f) Escalão 35-39;
  - g) Escalão 40-44;
  - h) Escalão 45-49;
  - i) Escalão 50-54;
  - j) Escalão 55-59;
  - k) Escalão 60+
2. A idade do atleta determina o escalão etário em que o atleta compete.
  3. A idade do atleta é determinada pela idade que tiver em (31 de Dezembro) da época desportiva.

#### **Artigo 48º - Equipas**

1. Os clubes podem inscrever até 3 equipas em cada categoria (Masculinos, Femininos e Mistas).
2. Se um clube inscrever mais de uma equipa, a identificação será feita da seguinte forma: (nome do clube + masculinos + número da equipa).
3. As equipas têm de ser constituídas no mínimo por 3 atletas, não existindo limite máximo de atletas inscritos por equipa.
4. Os atletas só se podem inscrever por uma equipa.
5. Os atletas mal inscritos pelas equipas numa corrida, não pontuam para a equipa.
6. A competição de equipas é disputada por:
  - a) Equipas masculinas
  - b) Equipas femininas
  - c) Equipas mistas

#### **Artigo 49º - Delegados de equipa**

As equipas têm de nomear um delegado que será o único interlocutor aceite pela APOCR, para tratar de todos os assuntos relacionados com a equipa.

#### **Artigo 50º - Participação em provas internacionais**

1. O apuramento para as provas organizadas pelas federações europeia e mundial de corridas de obstáculos, EOSF - European Obstacle Sports

Federation e FISO - Fédération Internationale de Sports d'Obstacles, é exclusivo dos atletas associados da APOCR, que participem nas provas da Liga OCR Portugal e que partam nas vagas da Liga.

2. Todos os agentes desportivos que participem em provas no estrangeiro, devem dar conhecimento à APOCR.

#### **Artigo 51º - Exame médico-desportivo**

1. A periodicidade do exame médico-desportivo é anual, conforme determina o Despacho nº 11318/2009.
2. O exame médico-desportivo consiste numa avaliação médica que deve ser realizada cumprindo os pontos constantes no modelo de ficha publicada em Diário da República (D.R. n.º 238 de 13.12.2006 – 2.ª Série).

#### **Artigo 52º - Controlos de dopagem**

1. O controlo de dopagem será efetuado sempre que APOCR entender, sendo obrigatório no campeonato nacional.
2. Para todos os atletas que sejam menores de idade à data da sua inscrição na APOCR, mesmo que atinjam a maioridade no decorrer da época desportiva para a qual se inscrevem, é obrigatória a assinatura por parte do encarregado de educação do atleta (quem exerce o poder paternal ou detém a sua tutela sobre o atleta em questão) de declaração que autoriza que o atleta seja submetido a controlos de dopagem em competição e fora de competição.

#### **Artigo 53º - Código de Conduta dos atletas**

1. Os atletas devem transportar consigo todos os resíduos produzidos por si durante o decorrer da sua prova (por exemplo: garrafas de plástico, embalagens de gel, etc.). Podendo deitá-los fora nos caixotes do lixo que eventualmente existam no percurso da prova ou nos postos de abastecimento providenciados pelo organizador. É expressamente proibido deitar para o chão no decorrer da prova quaisquer resíduos produzidos pelo atleta.
2. Os atletas devem respeitar as indicações dos elementos da organização das provas (Marshalls, Voluntários, Diretor de Prova).
3. Os atletas devem respeitar-se entre si, respeitar o público e demais elementos que estejam direta ou indiretamente envolvidos no evento/prova.

4. Os atletas devem zelar pela integridade dos obstáculos e demais equipamento disponibilizado pelos organizadores das provas.
5. É dever prioritário de qualquer atleta, comunicar o mais rápido possível à organização da prova (Marshalls, Voluntários, etc.), acidentes/incidentes ocorridos e/ou quaisquer situações de lesão grave/incapacitante que tenham conhecimento em relação a outro(s) atleta(s) em prova. Qualquer prática antidesportiva ocorrida nesta âmbito será penalizada.
6. Qualquer conduta antidesportiva que seja comunicada à organização da prova e/ou APOCR, será analisada podendo daí resultar penalizações para o atleta.

## **SECÇÃO II - CATEGORIAS DE PROVAS**

### **Artigo 54º - Categorias de provas**

1. As provas da Liga OCR Portugal estarão escalonadas em três categorias 6K, 8K e 10K.
2. Os critérios para escalonamento das provas são os seguintes:
  - a) Número de atletas inscritos;
  - b) Distância da prova;
  - c) Número de obstáculos.

## **SECÇÃO III - CATEGORIA 6K**

### **Artigo 55º - Número mínimo de atletas**

As provas nesta categoria têm de ter no mínimo 250 atletas inscritos.

### **Artigo 56º - Distâncias**

Distâncias: 6 - 7 Km.

### **Artigo 57º - Obstáculos Obrigatórios**

- a) 2 obstáculos de suspensão;
- b) 1 obstáculo de equilíbrio;
- c) 2 tipos diferentes de muros;
- d) 1 corda (vertical ou tirolesa);
- e) 1 obstáculo de transporte de carga;

- f) 1 obstáculo de rastejar;
- g) 2 obstáculos de baixa dificuldade e/ou natural.

## **SECÇÃO IV - CATEGORIA 8K**

### **Artigo 58º - Número mínimo de atletas**

As provas nesta categoria têm de ter no mínimo 500 atletas inscritos.

### **Artigo 59º - Distâncias**

Distâncias: 8 - 9 Km.

### **Artigo 60º - Obstáculos Obrigatórios**

- a) 3 Obstáculos de suspensão;
- b) 1 Obstáculo de equilíbrio;
- c) 2 Tipos diferentes de muros;
- d) 1 corda (vertical ou tirolesa);
- e) 1 obstáculo de transporte de carga;
- f) 1 obstáculo de arraste;
- g) 1 obstáculo de rastejar;
- h) 3 obstáculos de baixa dificuldade e/ou natural.

## **SECÇÃO V - CATEGORIA 10K**

### **Artigo 61º - Número mínimo de atletas**

As provas nesta categoria têm de ter no mínimo 900 atletas inscritos.

### **Artigo 62º - Distâncias**

Distâncias: 10-12 Km.

### **Artigo 63º - Obstáculos Obrigatórios**

- a) 5 obstáculos de suspensão;
- b) 1 obstáculo de equilíbrio;
- c) 3 tipos diferentes de muros;
- d) 1 corda (vertical ou tirolesa);
- e) 1 obstáculo de transporte de carga;

- f) 1 obstáculo de arrastar;
- g) 1 obstáculo de rastejar ;
- h) 3 obstáculos de baixa dificuldade e/ou natural;
- i) 3 obstáculos adicionais de dificuldade média (inspirados ou não nos anteriores).

## **CAPÍTULO VI - LIGA OCR PORTUGAL**

### **SECÇÃO I - DISPOSIÇÕES GERAIS**

#### **Artigo 64º - Liga OCR Portugal**

1. É a competição oficial Portuguesa independente, organizada pela APOCR - Associação Portuguesa de Corridas de Obstáculos em parceria com as organizações aderentes.
2. Será organizada anualmente e atribui títulos masculinos e femininos individuais nas categorias elite e escalões de idade, bem como por equipas, masculinas, femininas e mistas.
3. O número máximo de provas que integram a Liga OCR Portugal é definido pela Direcção.

#### **Artigo 65º - Distâncias**

Cabe ao organizador definir a distância da sua prova, contudo nenhuma prova da Liga OCR Portugal pode ter uma distância inferior a 6km.

#### **Artigo 66º - Percurso**

1. A prova deverá efetuar-se num percurso desenhado em campo aberto ou de mata, tanto quanto possível com obstáculos naturais, que podem ser utilizados para 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 fitas. 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.

5. Ao público apenas será permitido cruzar o percurso da corrida, em pontos de passagem organizados e orientados por auxiliares da organização.

### **Artigo 67º - 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 obstáculos em média por cada quilómetro do seu total.
3. Os obstáculos têm de ter no mínimo 2 vias.
4. 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.
  - a) As regras de superação dos obstáculos isolados serão publicadas em documento específico.
  - b) As regras de superação dos COMBOS serão determinadas e divulgadas pelos organizadores de cada prova.
5. As regras de passagem dos atletas nos obstáculos têm de ser iguais desde o primeiro atleta até ao último atleta inscrito na Liga OCR Portugal, não podem alterar as regras a meio da prova. Ex: uma parede que inicia sem corda nunca pode ser colocada uma corda a meio da prova.
6. Poderão e devem ser adotados pelos organizadores obstáculos que permitam a opção “atleta masculino” e opção “atleta feminino”, quando a dificuldade inerente (por exemplo: peso ou dimensão) assim o justifique. Nesses casos a sinalização das opções será efetuada pelos Voluntários e/ou Marshalls.
7. Pode ainda existir (opcional), sinalização para ajudar a identificar os limites/diferenças entre géneros.

### **Artigo 68º - Partidas**

1. Todos os atletas da Liga OCR Portugal sairão da caixa de partida que a prova/organizador reservar para esta competição. Caso o atleta saia na partida errada será desclassificado nessa prova.

2. Todas as provas iniciar-se-ão com um briefing assegurado pelo organizador o qual transmitirá os pontos de maior relevância da prova. A presença dos atletas da Liga nesse briefing é obrigatória e não dispensa a leitura do presente regulamento bem como do regulamento específico de cada prova.

### **Artigo 69º - Segurança**

Os organizadores de provas de Corridas de Obstáculos assegurarão a segurança de atletas dos Marshalls e dos Voluntários.

### **Artigo 70º - Assistência externa aos atletas**

1. Cabe ao organizador de cada prova definir os pontos de abastecimento, tanto no que diz respeito à quantidade de postos de abastecimento, sua localização e ainda quais os alimentos/suplementos, sólidos e/ou líquidos a disponibilizar.
2. Se o organizador de uma prova assim o entender, poderá disponibilizar equipamento auxiliar para a superação de um obstáculo (por exemplo: a disponibilização de recipientes com serradura junto a um obstáculo de suspensão).
3. Sem prejuízo do ponto anterior, qualquer outro tipo de assistência aos atletas da Liga OCR Portugal, será considerada assistência externa e como tal proibida, seja apoio físico, fornecimento e/ou entrega de material, magnésio ou similar, independentemente da ajuda ser para superar um obstáculo, adquirir alimentação/hidratação, troca de vestuário ou outros.
4. Os atletas poderão transportar consigo, desde o início da prova, alimentos, meios de hidratação, peças de vestuário, magnésio, etc. sendo no entanto proibido, qualquer equipamento capaz de ferir outros atletas e/ou danificar obstáculos (por exemplo: calçado com bicos metálicos/pitons).
5. O ponto anterior não prevalece sobre qualquer proibição definida no regulamento específico de uma prova, no qual os organizadores poderão definir restrições ou permissões adicionais relativamente ao equipamento transportado pelos atletas nas suas provas.
6. Todos os cuidados médicos a atletas acidentados ou em necessidade deverão ser ministrados por profissionais credenciados que estejam no local ou que para tal tenham sido designados pelo organizador.

### **Artigo 71º - Anulação de Provas**

Sempre que no decorrer de uma prova sejam detetados erros graves, imputados à organização, que prejudiquem o desempenho e a classificação dos atletas, a Direcção da APOCR tem de:

- a) Reunir, analisar os problemas ocorridos, e fazendo uso dos regulamentos resolver os mesmos;
- b) Nos casos em que solucionar as situações ocorridas seja totalmente inviável, a Direcção deve anular a prova, de forma a não prejudicar duplamente os atletas e de alguma forma poder desvirtuar a classificação geral da Liga OCR Portugal.

### **Artigo 72º - Marshalls e Voluntários**

1. A verificação da superação dos obstáculos diz respeito aos Marshalls e Voluntários.
2. Os Marshalls e Voluntários estarão devidamente identificados juntos de cada obstáculo.
3. Todas as provas devem ter pelo menos um Voluntário por obstáculo, sem o prejuízo das seguintes alíneas:
  - a) Nos obstáculos onde seja necessário recolher ou entregar algum elemento aos atletas (por exemplo: paus, argolas, etc.) deverão no mínimo estar presentes dois Voluntários.
  - b) Independentemente dos Voluntários, deverá ser garantido pelo menos um Marshall nos obstáculos de dificuldade média/alta (por exemplo: obstáculos de suspensão).
4. Recomenda-se o rácio de 1 Marshall por cada 3 linhas/vias de execução nos obstáculos de dificuldade média/alta.
5. A designação e atribuição de Marshalls e Voluntários nas provas da Liga OCR Portugal é da responsabilidade dos organizadores.
6. Caso o Marshall indique que o obstáculo não foi superado com sucesso, o atleta deverá respeitar a decisão, seguindo as restantes indicações do Marshall.

### **Artigo 73º – Cronometragem**

1. A cronometragem da prova estará a cargo do Organizador e do sistema por si escolhido para o efeito.

2. A classificação dos atletas na Liga OCR Portugal terá como base a cronometragem disponibilizada pelos organizadores. Não serão considerados tempos registados pelos equipamentos/aparelhos dos atletas (por exemplo: relógio de pulso) ou qualquer outro sistema diferente do escolhido pelo organizador da prova em questão.
3. Todos os atletas da Liga OCR Portugal terão obrigatoriamente de usar os chips fornecidos pelos organizadores das provas em que participem.
4. A não utilização, por parte de um atleta, do sistema de cronometragem definido pelo organizador, implicará a desclassificação automática.
5. O chip fornecido pelo organizador da prova é intransmissível.

#### **Artigo 74º - Identificação dos atletas**

1. Todos os atletas da Liga OCR Portugal que participem em nome individual receberão um colete identificativo na primeira prova da época em que participem, nesse dorsal constará o seu número fixo para toda a época.
2. As equipas da Liga OCR Portugal devem comunicar a APOCR se precisam de coletes para os seus atletas ou se usam equipamento próprio aprovado pela APOCR.
3. Os atletas inscritos pelas equipas podem participar nas provas com os coletes fornecidos pela APOCR. Não têm de produzir equipamentos para o efeito,
4. O colete fornecido é personalizável podendo os atletas imprimir logotipos e outros elementos que assim pretendam, desde que respeitando as áreas de segurança indicadas no (anexo VI) deste regulamento.
5. Os atletas inscritos na competição por equipas podem utilizar o seu equipamento (colete, t-shirt ou manga comprida) desde que seja produzido de acordo com os standards definidos no (anexo VI), nomeadamente dimensão do logotipo da Liga e de número do atleta na frente e costas, sendo obrigatório o envio de imagem prévia para aprovação conforme indicado no (anexo VI).
6. Podem existir várias equipas com o mesmo equipamento (exemplo: um clube de treino que inscreve várias equipas, equipa 1, equipa 2, equipa 3, etc. pode ter um equipamento igual para todos, apenas com a diferença do número de dorsal e seguindo as regras do (anexo VI).
7. Caso um atleta não tenha colete (exemplo: por esquecimento) deverá comunicar à organização da prova e ao representante da APOCR no local, a

falta do colete, para que receba por empréstimo um colete provisório. Este empréstimo terá o custo de 3 euros e o colete tem de ser devolvido no final da prova, sob pena de não serem atribuídos pontos.

8. Caso um atleta pretenda adquirir um novo colete extra, deverá solicitar à APOCR o mesmo, até 20 dias antes da prova, tendo este um custo adicional para o atleta.
9. A utilização do colete oficial ou de equipa aprovado é obrigatória, caso se verifique que um atleta fez a prova sem um dos dois, a pontuação obtida nessa prova não será considerada válida.
10. Em prova é expressamente proibido ocultar o número de dorsal, devendo o mesmo estar sempre visível à frente e atrás. A utilização de roupas/vestuário e/ou outros acessórios (por exemplo: kit de hidratação), não poderá de forma alguma ocultar e/ou dificultar a visibilidade do número de dorsal.

### **Artigo 75º - Time Caps**

Os time caps das provas da Liga OCR Portugal, são identificados nas alíneas abaixo segundo o género do atleta:

- a) 15 minutos / km para atletas masculinos;
- b) 18 minutos / km para atletas femininos.

### **Artigo 76º - Penalizações**

1. As provas da Liga OCR Portugal seguem tendencialmente o modelo OSO (Obrigação de Superar o Obstáculo), mas podem ser aplicados os seguintes modelos de penalização em caso de não superação de um obstáculo:
  - a) OSO (Obrigação de Superar o Obstáculo);
  - b) Uma tentativa realização circuito adicional;
  - c) Fast Lane (implica uma única tentativa)
2. Pode aplicar-se qualquer um dos modelos indicados no ponto anterior, ou uma combinação dos mesmos, desde que se especifique claramente no regulamento da prova, em que obstáculos e contexto o modelo OSO não será utilizado, ou como irá ser combinado com outro modelo de penalização.
3. No modelo de penalização OSO os atletas têm de superar o obstáculo, conforme indicado no regulamento de superação de obstáculos ou regulamento da prova ou ainda em último caso, conforme indicações do Marshall do obstáculo (situações excecionais devidamente justificadas).

4. Caso um atleta não consiga superar um obstáculo (em modelo OSO), deverá ir para o final da fila existente na zona de repetição e/ou seguir as indicações do Marshall. O não cumprimento desta regra poderá dar origem à desclassificação do atleta.
5. Caso um atleta não consiga superar um obstáculo (em modelo OSO) e desista de novas tentativas, deverá comunicá-lo ao Marshall, que tomará nota do seu número de dorsal, ficando o atleta automaticamente excluído da classificação e eventuais prémios, mas podendo continuar em prova e terminá-la como *Finisher*.
6. No modelo de penalização de uma única tentativa falhada realização de circuito adicional, os atletas apenas possuem uma tentativa para superar o obstáculo. Caso não supere (na primeira e única tentativa) terá de realizar um circuito de penalização que poderá incluir transporte de cargas, arrastes, rastejar, transposição de muros, etc. Uma vez concluída a penalização o atleta pode continuar em prova em modo competição.
7. O modelo *Fast Lane* significa que o obstáculo permite ao atleta duas vias distintas para a sua superação. A chamada Normal Lane e a Fast Lane.
  - a) A *Fast Lane* acarreta um risco maior de insucesso e/ou uma maior exigência na técnica de execução/superação, contudo pressupõe um ganho considerável de tempo relativamente à superação pela *Normal Lane*. Acresce ainda que se o atleta optar pela *Fast Lane*, dispõe de uma única tentativa para transpor o obstáculo. No caso de insucesso, o atleta não tem a possibilidade de tentar transpor o obstáculo através da *Normal Lane*. Deve ir direto para a penalização definida no regulamento da prova.
  - b) A *Normal Lane* pressupõe um risco de insucesso menor e/ou técnica de execução mais acessível, mas um tempo de superação mais elevado. No caso de insucesso, o atleta não tem a possibilidade de transpor o obstáculo pela *Fast Lane*. Dependendo do regulamento da prova o atleta poderá dispor de outras tentativas na *Normal Lane*, ou no caso de só lhe ser atribuída uma tentativa, ir direto para a penalização definida no regulamento.
8. Nas situações em que esteja previsto, no regulamento da prova, a possibilidade de cumprir uma penalização em caso de insucesso na superação de um obstáculo, o atleta ao chegar junto deste, não pode optar

por cumprir diretamente a penalização, escusando-se a tentar a superação desse obstáculo. Apenas e só depois de uma tentativa falhada é que o atleta terá acesso à penalização.

9. Não são permitidas (na saída da Liga OCR Portugal) penalizações que impliquem uma contagem por parte do(s) Marshall(s) (por exemplo: burpees, flexões, agachamentos, etc.).

### **Artigo 77º - Desclassificações**

Sem o prejuízo das demais decisões da equipa de Marshalls, Diretor de Prova e Direção da APOCR, serão automaticamente desclassificados os atletas que:

- a) Participem com o dorsal e/ou chip de outro atleta;
- b) Não cumpram o disposto no nº 10 do artigo 74º do presente regulamento;
- c) Não cumpram o disposto no nº 1 do artigo 68º do presente regulamento;
- d) Não cumpram o disposto no nº 4 do artigo 73º do presente regulamento.

### **Artigo 78º - Protestos**

1. Um atleta afetado por um erro de cronometragem pode reivindicar os resultados até à realização da cerimónia de pódio da prova ou caso não exista, até 2 horas após a chegada do último atleta elite participante na prova.
2. Os Protestos por desclassificação deverão ser formalizadas até 24 horas após a publicação das classificações. Os protestos deverão ser dirigidas à organização da prova com o conhecimento da APOCR, devendo ser utilizado o e-mail: [direcao@ocrportugal.pt](mailto:direcao@ocrportugal.pt).
3. Os protestos têm de conter a exposição da situação, podendo ainda incluir todos os elementos que o atleta considere relevantes. Contudo não serão considerados quaisquer fotografias/imagens e/ou vídeos estranhos à organização da prova em questão.
4. O recurso sobre as decisões da organização da prova e/ou da APOCR, tomadas na sequência dos protestos terá de ser apresentado até 24 horas após a comunicação da decisão.
5. Os pontos de um participante sancionado após o fecho da classificação, não estão sujeitos a protesto ou recurso.
6. Nos casos em que sejam retirados os pontos obtidos numa prova a um atleta, por via de desclassificação/sanção, será efetuada uma revisão à pontuação dos atletas que lhe seguirem na classificação, garantindo assim a forma

sequencial de atribuição de pontos definida no (anexo I) do presente regulamento.

## **CAPÍTULO VII - PONTUAÇÃO E PRÉMIOS INDIVIDUAIS E COLETIVOS**

### **Artigo 79º - Pontuação e Classificação Geral Individual**

1. Todas as corridas que façam parte do calendário na época desportiva, pontuam para a classificação geral.
2. Os atletas que não terminem uma corrida ou sejam desclassificados não pontuam e não são classificados nessa corrida.
3. Os pontos são os correspondentes à classificação obtida na corrida, conforme a tabela de pontos em vigor (anexo I).
4. A pontuação obtida pelos atletas difere conforme o nível da prova, conforme a tabela de pontos em vigor (anexo I).
5. O nível do organizador, define a pontuação que a prova vai atribuir aos atletas.

### **Artigo 80º - Forma de desempate**

Em caso de igualdade final na classificação geral, os pontos obtidos pelos atletas na última corrida contam a dobrar.

### **Artigo 81º - Pontuação e Classificação Individual por Escalões Etários**

1. Todas as corridas que façam parte do calendário na época desportiva, pontuam para a classificação dos escalões etários .
2. Os atletas que não terminem uma corrida ou sejam desclassificados não pontuam e não são classificados nessa corrida.
3. Os pontos são os correspondentes à classificação obtida na corrida, conforme a tabela de pontos em vigor (anexo I).
4. A pontuação obtida pelos atletas difere conforme o nível da prova, conforme a tabela de pontos em vigor (anexo I).
5. O nível do organizador, define a pontuação que a prova vai atribuir aos atletas.

### **Artigo 82º - Forma de desempate**

Em caso de igualdade final nos escalões etários, os pontos obtidos pelos atletas na última prova contam a dobrar.

### **Artigo 83º - Pontuação e Classificação por Equipas**

1. Os atletas elegíveis para a pontuação da equipa, contribuem com a sua pontuação individual.
2. Contribuem para a pontuação da equipa apenas os atletas que terminem uma corrida sem terem sido desclassificados.
3. Só pontuarão os 3 atletas melhor classificados de cada equipa.
4. Os atletas das equipas mistas pontuam da seguinte forma:
  - a) Os dois melhores tempos masculinos e o melhor tempo feminino;
  - b) Os dois melhores tempos femininos e o melhor tempo masculino.
5. É obrigatório as equipas terminarem com 3 atletas, caso isso não aconteça as equipas são penalizadas da seguinte forma:
  - a) Se terminarem com 2 atletas, é retirado 30% à pontuação obtida pelos 2 atletas;
  - b) Se terminarem com 1 atleta, é retirado 60% à pontuação obtida pelo atleta.

### **Artigo 84º - Forma de desempate**

Em caso de igualdade, o desempate será feito utilizando os seguintes factores:

- a) Maior número de primeiros lugares;
- b) Maior número de segundos lugares;
- c) Maior número de terceiros lugares;
- d) Menor média de idades.

### **Artigo 85º - Fatores de Desempate**

Em todas as classificações, os fatores de desempate só se aplicam aos lugares em que está em causa a atribuição de prémios ou troféus, a restante classificação fica ordenada em função da pontuação obtida.

### **Artigo 86º - Prémios e Troféus**

Serão atribuídos Prémios e Troféus individuais e coletivos conforme indicado no (anexo V).

## **CAPÍTULO VIII - CEDÊNCIA DE DIREITOS DE IMAGEM E DE DADOS**

### **Artigo 87º - Cedência dos direitos de imagem**

Os sócios ao efetuarem a sua inscrição na APOCR - Associação Portuguesa de Corridas de Obstáculos, autorizam a cedência de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem, captada seja por fotografia ou filmagens que terão lugar durante os eventos, autorizando a sua reprodução em peças publicitárias de promoção aos eventos organizados pela APOCR.

### **Artigo 88º - Cedência dos dados de inscrições**

1. O tratamento dos dados fornecidos pelos sócios é feito de forma confidencial e segura pela APOCR, respeitando o RGPD, e que apenas conservará pelo tempo legalmente exigido.
2. Mediante consentimento livre e esclarecido do sócio, a APOCR reserva-se ao direito de ceder dados.
3. A APOCR garante aos sócios o direito de retirar o consentimento a qualquer altura.

## **CAPÍTULO IX - DISPOSIÇÕES FINAIS**

### **Artigo 89º - Cumprimento, omissões e entrada em vigor**

1. Estes regulamentos implicam o seu cabal cumprimento.
2. Quem os infringir, fica sujeito às sanções previstas no Regulamento Geral e Disciplinar da APOCR.
3. Todos os casos omissos neste Regulamento serão resolvidos pela Direcção da APOCR.

## ANEXO I - TABELA DE PONTUAÇÃO

NIVEL I				NIVEL II				NIVEL III			
POSIÇÃO	PONTOS	POSIÇÃO	PONTOS	POSIÇÃO	PONTOS	POSIÇÃO	PONTOS	POSIÇÃO	PONTOS	POSIÇÃO	PONTOS
1	3000	51	570	1	2000	51	395	1	1000	51	195
2	2700	52	560	2	1800	52	390	2	900	52	190
3	2400	53	550	3	1600	53	385	3	800	53	185
4	2250	54	540	4	1500	54	380	4	750	54	180
5	2100	55	530	5	1400	55	375	5	700	55	175
6	1950	56	520	6	1300	56	370	6	650	56	170
7	1800	57	510	7	1200	57	365	7	600	57	165
8	1650	58	500	8	1100	58	360	8	550	58	160
9	1575	59	490	9	1050	59	355	9	525	59	155
10	1500	60	480	10	1000	60	350	10	500	60	150
11	1450	61	470	11	960	61	345	11	480	61	145
12	1400	62	460	12	920	62	340	12	460	62	140
13	1350	63	450	13	880	63	335	13	440	63	135
14	1300	64	440	14	840	64	330	14	420	64	130
15	1350	65	430	15	800	65	325	15	400	65	125
16	1310	66	420	16	780	66	320	16	390	66	120
17	1270	67	410	17	760	67	315	17	380	67	115
18	1230	68	400	18	740	68	310	18	370	68	110
19	1190	69	390	19	720	69	305	19	360	69	105
20	1150	70	380	20	700	70	300	20	350	70	100
21	1130	71	370	21	690	71	295	21	345	71	95
22	1110	72	360	22	680	72	290	22	340	72	90
23	1090	73	350	23	670	73	285	23	335	73	85
24	1070	74	340	24	660	74	280	24	330	74	80
25	1050	75	330	25	650	75	275	25	325	75	78
26	1030	76	320	26	640	76	270	26	320	76	78
27	1010	77	310	27	630	77	265	27	315	77	78
28	990	78	300	28	620	78	260	28	310	78	76
29	970	79	295	29	610	79	255	29	305	79	76
30	950	80	290	30	600	80	250	30	300	80	76
31	930	81	285	31	590	81	245	31	295	81	74
32	910	82	280	32	580	82	240	32	290	82	74
33	890	83	275	33	570	83	235	33	285	83	74
34	870	84	270	34	560	84	230	34	280	84	72
35	850	85	265	35	550	85	225	35	275	85	72
36	830	86	260	36	540	86	220	36	270	86	72
37	810	87	255	37	530	87	215	37	265	87	70
38	790	88	250	38	520	88	210	38	260	88	70
39	770	89	245	39	510	89	205	39	255	89	70
40	750	90	240	40	500	90	200	40	250	90	68
41	730	91	235	41	490	91	195	41	245	91	68
42	710	92	230	42	480	92	190	42	240	92	68
43	690	93	225	43	470	93	185	43	235	93	66
44	670	94	220	44	460	94	180	44	230	94	66
45	650	95	215	45	450	95	175	45	225	95	66
46	640	96	210	46	440	96	170	46	220	96	64
47	630	97	205	47	430	97	165	47	215	97	64
48	610	98	200	48	420	98	160	48	210	98	64
49	600	99	195	49	410	99	155	49	205	99	62
50	590	100	190	50	400	100	150	50	200	100	62

## ANEXO II - TAXAS ÉPOCA DESPORTIVA 2020

As Taxas em vigor para a época desportiva de 2020 são:

- Clubes                      20,00€
  
- Praticantes                30,00€
  
- Organizadores
  - Nível I                      200,00€
  - Nível II                     150,00€
  - Nível III                    100,00€

### ANEXO III - ORGANIZADORES

Os organizadores licenciados pela APOCR são:

<b>ORGANIZADORES</b>	<b>NÍVEIS</b>
LYNX	I
POLICE	I
URBANFIT	I
WILD CHALLENGE	I
BRAVE LAKE	II
STC – ULTIMATE CHALLENGE	II
URBAN OBSTACLES	II
BOMBI CHALLENGE	III
CHALLENGE ARENA MEDIEVAL	III
FIREMAN CHALLENGE	III
FLAVIUS CHALLENGE	III
OBSTAKLUS	III
STONE RACE ALMEIRIM	III
VALLIS LONGUS EXTREME CHALLENGE	III

## ANEXO IV - CALENDÁRIO DESPORTIVO ÉPOCA 2020

<b>LIGA ORC PORTUGAL 2020</b>		
<i>DATAS</i>	<i>PROVAS</i>	<i>LOCAIS</i>
07/03/2020	Urban Fit - Montalegre	Montalegre
28/03/2020	Lynx Race	Cascais
05/04/2020	Challenge Arena Medieval	Santa Maria da Feira
25/04/2020	Brave Lake	Lagoa de Mira
31/05/2020	Urban Obstacles	Lisboa
12/07/2020	VLEC	Porto
19/07/2020	Flavius Challenge	Chaves
02/08/2020	III Obstaklusrace	Melgaço
30/08/2020	Bombi Challenge	Tarouca
06/09/2020	Stone Race	Almeirim
12/09/2020	Police Challenge	Oeiras
27/09/2020	STC	Santiago do Cacém
04/10/2020	Fireman Challenge	Sernancelhe
?????	Wild Challenge	Cascais

<b>TAÇA DE PORTUGAL</b>		
26/04/2020	Taça Portugal OCR 2020	Lagoa de Mira

<b>CAMPEONATO DA EUROPA</b>		
11-14/06/2020	EOSF - Campeonato da Europa OCR	Val di Fiemme - Italia

<b>CAMPEONATO DO MUNDO</b>		
17-20/09/2020	FISO - Campeonato do Mundo OCR	Sochi - Russia

## **ANEXO V - PRÉMIOS E TROFÉUS**

### **Troféus por corrida**

Nas corridas os troféus serão atribuídos da seguinte forma:

1. As equipas Masculinas, Femininas e Mistas classificadas nos 3 primeiros lugares, recebem medalhas.
2. Os atletas, masculinos e femininos, classificados nos 3 primeiros lugares na Geral e nos Escalões Etários, recebem medalhas.

### **Troféus anuais**

Os troféus anuais serão atribuídos da seguinte forma:

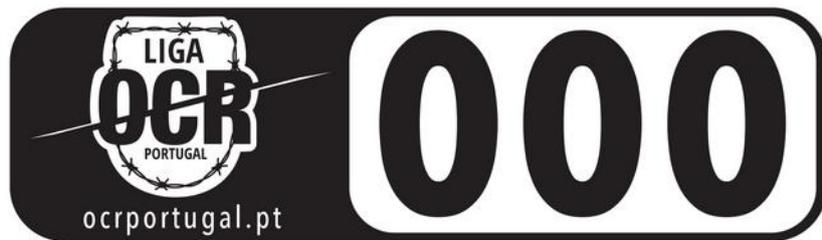
1. Os vencedores de cada escalão etário, masculino e feminino, recebem Diploma e Troféu.
2. As equipas Masculinas, Femininas e Mistas, classificadas em 1º lugar, recebem Diploma e Troféu.

### **Prémios anuais**

Os Prémios Individuais, masculino e feminino, serão atribuídos da seguinte forma:

1. Ao 1º classificado, prémio monetário no valor de 200€, Diploma e Troféu;
2. Ao 2º classificado, prémio monetário no valor de 100€, Diploma e Troféu;
3. Ao 3º classificado, prémio monetário no valor de 50€, Diploma e Troféu.

ANEXO VI - EQUIPAMENTOS



LIGA  
OCR PORTUGAL  
EQUIPAMENTOS  
DE EQUIPAS

GUIA

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 (liga e nome).

A diferença entre os dois modelos é a proximidade dos elementos gráficos ao logo/dorsal

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 APOCR-OCR Portugal.



**Tipo de letra numeração: Avenir Next Condensed**

**Ficheiros devem ser pedidos através do email [liga@ocrportugal.pt](mailto:liga@ocrportugal.pt)**

**Logotipo/dorsal oficial para equipamentos de equipas**





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

B | Dimensão máxima do elemento acima do logotipo  
(ex.: Bandeira, Nome,...) = 30 x 260 mm

C | lateral do logo/dorsal = zona interdita para impressão

Frente com informação especial mais próxima do logotipo /dorsal

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

**Modelo NOME (exemplo 1) - Frente**



