



REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO:

A Montalegre Urban Fit é uma prova que combina corrida com obstáculos urbanos, organizada pela empresa URBANFIT RACE, e conta com o apoio da seguinte entidade pública:

- Câmara Municipal de Montalegre.

Será também uma prova de **carácter solidário**, ajudando assim uma instituição de Montalegre (**ainda a designar**).

Este regulamento é o que rege todas as provas de obstáculos da MUF, a partir deste momento os inscritos aceitam, e respeitam estas regras e é o seu dever, conhecer as regras que compõem este regulamento. Em caso de dúvida sobre a interpretação de qualquer uma das regras da prova, prevalecerá sempre o critério do Diretor de Prova.

2. DATA E HORA DA REALIZAÇÃO DA PROVA:



A prova realiza-se no dia 5 de Março de 2022, a partir das 14h00, com partida e chegada no Pavilhão Multiusos de Montalegre. São efetuadas várias partidas.

Na presente edição, iremos permitir aos participantes selecionar no ato da inscrição a opção:

ELITE LIGA – Apenas com escalão individual masculino, e individual feminino. Objetivo primordial **COMPETIÇÃO**, saídas no 1º bloco. Este escalão vai seguir o regulamento da FPOCR , artigo 24º.

ELITE – Apenas com escalão individual masculino, e individual feminino. Objetivo primordial **COMPETIÇÃO**, saídas nos blocos depois da ELITE LIGA. Este escalão vai seguir o regulamento da FPOCR , artigo 24º.

Regulamento de competição onde constam as penalizações. (<http://www.fpocr.pt>)

Artigo 24º– Regras Gerais :

1. Os atletas devem começar a prova com três (3) pulseiras anti-violação.
2. Os atletas podem perder até duas (2) pulseiras. Por cada pulseira perdida terão de cumprir a respetiva penalização.
3. Um atleta que perder as três (3) pulseiras, será classificado como DNC, o seu chip de cronometragem será removido, não



deve receber um tempo de chegada e será desclassificado.

4. Se um atleta com resultado de DNC continuar a fazer o percurso, deve dar passagem a todos os atletas classificados, não deve impedir o movimento de nenhum outro atleta e deve sair do percurso antes da linha de chegada.

5. No percurso podem existir três (3) tipos de obstáculos:

a) de uma única tentativa;

b) de tentativas limitadas;

c) de tentativas ilimitadas.

6. Obstáculos de uma única tentativa falhada, com penalização a cumprir antes da linha de meta:

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

b) se não conseguir superar um obstáculo, deve ser retirada uma pulseira;

7. Obstáculos de tentativas limitadas, com penalização a cumprir no local ou no obstáculo (ex. Lança):

a) penalização no local (circuito de penalização);

b) penalização no obstáculo (3 tentativas);

c) o tipo de penalização a cumprir deve constar no Regulamento da prova.

8. Obstáculos de tentativas ilimitadas, com penalização a cumprir antes da linha de meta:

a) o atleta tem tentativas ilimitadas para os ultrapassar;



b) se não conseguir superar um obstáculo, deve ser retirada uma pulseira.

9. Falhar nos obstáculos, de forma intencional ou não, implica cumprir uma penalização, que poderá incluir transporte de cargas, arrastes, rastejar, transposição de muros, etc.;

10. Não são permitidas penalizações de tempo ou penalizações que impliquem uma contagem por parte do Árbitro (por exemplo: burpees, flexões, agachamentos, etc.).

11. 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.

12. 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.

13. Por cada volta do circuito de penalização cumprida, deve ser colocada uma pulseira ao atleta, estas pulseiras substituirão as cortadas anteriormente.

14. Um atleta deve terminar com três pulseiras para ser elegível para o tempo de chegada.

15. Só os atletas que terminarem com três (3) pulseiras (independentemente das penalizações cumpridas) serão incluídos nas classificações oficiais e, são elegíveis para a cerimónia protocolar e prémios.



Contudo, poderá finalizar a prova para receber a sua medalha finisher mas não contará para a classificação final

As pulseiras serão fornecidas no kit, apenas para o escalão elite, e elite Liga. Prémios para os 3 vencedores, masculinos e femininos.

GUERREIRO – Com escalões individual feminino e masculino, e escalão equipas. Os obstáculos devem ser ultrapassados segundo as indicações dos juízes ou voluntários. Os/As atletas podem recusar transpor os obstáculos (caso coloque em causa a sua integridade física), mas essa recusa será sempre punida com “20 Burpees”. No caso de não transposição do obstáculo nem realização de “20 Burpees”, o juiz ou voluntário terá indicação para anotar o número de dorsal, levando a penalização no final da corrida (**Desclassificação**).

3.PERCURSO:

O percurso terá cerca de 10 Km e cada participante irá enfrentar 30 obstáculos com diferentes níveis de dificuldade e com muito frio garantido nesta altura do ano nas terras do Barroso.

A prova é considerada uma corrida de obstáculos, desenvolvida num ambiente natural, bem como ambiente Urbano, em áreas com vários obstáculos naturais e outros artificiais como: pirâmides de madeira, paredes, pneus, paredes inclinadas, poças, fardos, escadas, trincheiras, reboques, etc., o que implica riscos ao enfrentar e superar os mesmos. O percurso será marcado com bandeiras, setas e fitas de sinalização em locais estratégicos.



4.CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO:

4.1 O declarante/participante deverá entender que a participação neste evento, nomeadamente a atividade física em geral e a corrida em particular, envolve riscos que não podem ser totalmente eliminados. Não obstante, serão adotadas todas as medidas no sentido de enveredar por procedimentos seguros e que minimizem os riscos de lesão. Por esta razão, deve inscrever-se na corrida quem esteja clinicamente apto para tal. Recomendamos que consulte o seu médico antes de realizar a corrida. É da inteira responsabilidade do declarante certificar-se que está clinicamente em condições, sem quaisquer limitações ou restrições de ordem médica para ser capaz de executar a MUF. Reserva-nos o direito de evitar a participação, incluindo a expulsão já no decorrer da corrida, de qualquer atleta que se demonstre incapaz de executar a prova.

4.2 Devido a razões de segurança, não será permitido aos participantes, em hipótese alguma, a utilização de bicicletas, cadeira de rodas, patins, skates ou ainda serem acompanhados por animais. Aqueles que tentarem fazê-lo serão impedidos de participar na corrida.

5.INScrições:

As inscrições são limitadas. A idade mínima para participar na corrida principal (Elite e Guerreiro) é de 14 anos. Os participantes menores de idade têm que apresentar um Termo de



Responsabilidade, devidamente assinado pelo encarregado/a de educação e apresentação do B.I. ou Cartão de Cidadão do mesmo, aquando do processo de Credenciação.

As inscrições incluem a oferta de um Kit MUF, composto por uma t-shirt, um dorsal e um chip. Os participantes podem inscrever-se individualmente ou em equipa (apenas na prova GUERREIRO – mínimo 3 atletas). No entanto, as inscrições por equipa obrigam à existência de um responsável pela mesma.

5.1 INSCRIÇÃO INDIVIDUAL - GUERREIRO:

De 31 de Dezembro a 9 de Janeiro: 19€

De 10 de Janeiro a 23 de Janeiro: 22€

De 24 de Janeiro a 6 de Fevereiro: 25€

De 7 de Fevereiro a 20 de Fevereiro: 28€

5.2 INSCRIÇÃO INDIVIDUAL ELITE (objetivo primordial COMPETIÇÃO, saída no 1º bloco) (limitado a 200 atletas):

De 31 de Dezembro a 9 de Janeiro: 25€

De 10 de Janeiro a 23 de Janeiro: 28€

De 24 de Janeiro a 6 de Fevereiro: 31€

De 7 de Fevereiro a 20 de Fevereiro: 34€

5.3 INSCRIÇÃO POR EQUIPA - GUERREIRO (mínimo 3 atletas):

De 31 de Dezembro a 9 de Janeiro: 17€

De 10 de Janeiro a 23 de Janeiro: 20€

De 24 de Janeiro a 6 de Fevereiro: 23€



De 7 de Fevereiro a 20 de Fevereiro: 26€

5.4 INSCRIÇÃO POR EQUIPA ELITE (mínimo 3 pessoas)
(ATENÇÃO: neste escalão não existe classificação por equipa, esta opção de inscrição serve apenas para obtenção de desconto):

De 31 de Dezembro a 9 de Janeiro: 23€

De 10 de Janeiro a 23 de Janeiro: 26€

De 24 de Janeiro a 6 de Fevereiro: 29€

De 7 de Fevereiro a 20 de Fevereiro: 32€

5.5 EFETUAR A INSCRIÇÃO:

Para se inscrever basta aceder à página: <https://lap2go.com> seguir para Inscrições e clicar no botão Inscrição Individual ou Inscrição Equipa, conforme o pretendido, e seguir os passos.

5.6 ENTREGA DO KIT PARA A CORRIDA:

O Kit será composto por uma t-shirt oficial, um dorsal e um chip de uso OBRIGATÓRIO para participação na prova. A entrega dos Kits será efetuada no dia 3 de Março em AMARES das 16h00 às 21h00 (Ginásio Urban Academy) na Rua Marques Rêgo em Ferreiros – Amares. 41°62'82.34"N; 8°36'35.29"W. No dia 4 de Março em MONTALEGRE das 17h00 às 20h00 (Pavilhão Multiusos de Montalegre). Haverá também possibilidade de entrega dos Kits no dia da prova das 9h00 às 14h00 no secretariado. Para o levantamento do Kit deverá apresentar o



Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão e o comprovativo de pagamento.

O/A atleta que desejar fatura com número de contribuinte deverá dirigir-se ao secretariado no final da prova.

6.DESCLASSIFICAÇÃO DA CORRIDA:

Será desclassificado o/a participante que:

- Não corra com o chip da prova;
- Não cumpra o percurso estipulado;
- Não saia na sua hora definida como de “Partida”;
- Não terminar a corrida;
- Não superar um obstáculo, superá-lo incorretamente ou recusar as penalizações;
- Não siga as indicações dos elementos da organização ou colaboradores;

Reserva-nos o direito de recusar a participação de qualquer indivíduo, no início ou no decorrer do evento, se o seu comportamento for considerado inadequado, causar motivo de preocupação ou ainda que possa ser ofensivo a qualquer espectador, participante ou elemento da Organização.

7.SEGURO:

Todos os atletas que se inscrevam no evento e cumpram as regras estabelecidas neste regulamento estão cobertos por



seguro desportivo durante toda a prova. Número de apólice e Franquia, a divulgar brevemente na página do facebook oficial do evento. Atenção que este tipo de seguro tem uma franquia mínima de 90€, é um seguro de acidentes pessoais, com capital seguro para despesas de tratamento por acidente de 4.425,92€.

8.ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA:

Na partida da prova, percurso e chegada está disponível Assistência Médica à disposição dos participantes.

Só poderão acompanhar a prova as viaturas que tenham a identificação da Organização e as viaturas: da GNR, Bombeiros Voluntários de Montalegre e Delegação da Cruz Vermelha de Montalegre.

9.DIREITOS DE IMAGEM:

Ao participar no evento, o declarante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem aos organizadores da prova. Estes direitos podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria Organização, e incluem desde vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento.

10.DURAÇÃO DA PROVA:

A prova inicia-se às 14H00 e são efetuadas várias partidas os horários estarão disponíveis em <https://lap2go.com> 1 semana antes da prova.



Todos os participantes terão que concluir a prova no tempo limite máximo, de **2 horas e 30 minutos** após a partida.

11.ACEITAÇÃO:

À Organização é reservado o direito à aceitação ou não das inscrições.

Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou situação não contemplada no mesmo, devem informar a Organização.

12.CANCELAMENTO/ALTERAÇÃO DA INSCRIÇÃO:

Até 13 de Fevereiro serão aceites pedidos de alteração da inscrição. O cancelamento da inscrição deverá ser realizado por escrito para o contacto da Organização do evento, não havendo lugar a qualquer reembolso, podendo apenas ficar com crédito para outras provas organizadas pela URBAN FIT RACE.

13.CANCELAMENTO DO EVENTO:

Reservamo-nos ao direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis, alheias à vontade da Organização. Nestes casos, a Organização tentará informar os participantes o mais atempadamente possível. Caso a MUF seja cancelada, antecipada ou adiada devido a



circunstâncias alheias à vontade da Organização (como por exemplo, Pandemias, condições meteorológicas adversas ou alertas da Proteção Civil, falta de segurança no percurso da prova), a MUF não deve ser responsabilizada por qualquer inconveniente, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos participantes.

14.PRÉMIOS:

No final da prova serão atribuídos os seguintes prémios:

- ELITE

Homens – Prémio “Montalegre Man Fit 2022” para o melhor tempo, completando todos os obstáculos;

Mulheres – Prémio “Montalegre Women Fit 2022” para o melhor tempo, completando todos os obstáculos;

- GUERREIRO

Homens – Prémio “Montalegre Man Fit 2022” para o melhor tempo;

Mulheres – Prémio “Montalegre Woman Fit 2022” para o melhor tempo;

Equipas – Prémio “Montalegre Team Fit 2022” em que é contabilizado o tempo dos 3 primeiros elementos a chegarem à meta.



Todos terão direito a um prêmio “FINISHER” que será entregue na linha da meta.

15. DECLARAÇÃO DE EXONERAÇÃO DE RESPONSABILIDADE:

Os participantes aceitam que a corrida é apenas orientada para indivíduos com bom nível de condição física. É da inteira responsabilidade do inscrito procurar aconselhamento médico apropriado, antes de participar na Montalegre Urban Fit. A participação na prova é inteiramente por conta e risco dos participantes que reconhecem que a Organização não deve ser responsabilizada pela morte, ferimento, perda ou dano de propriedade (tênis, t-shirts, calções, relógios ou outros) decorrentes da participação no evento, salvo na medida que ela for causada por negligência da Organização.

