



## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO

A Póvoa de Lanhoso Urban Fit é uma prova que combina corrida com obstáculos urbanos, organizada pela empresa URBAN FIT RACE de Alfredo Leandro Vieira, Unipessoal LDA, e conta com o apoio da seguinte entidade pública:

- Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso;

Será também uma prova de **carácter solidário**, e com a fantástica novidade de ser a primeira prova nacional “Inclusiva”.

Este regulamento é o que rege todas as provas de obstáculos da PUF, 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 1 de Junho de 2024, a partir das 15h00, com partida e chegada ao centro da Póvoa de Lanhoso. São efetuadas várias partidas.

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

**ELITE** – Apenas com escalão individual masculino, e individual feminino. Objetivo primordial **COMPETIÇÃO**, saída no 1º bloco, **OBRIGATORIEDADE DE SUPERAR TODOS OS OBSTÁCULOS (OSO) SEM AJUDA**, tentando as vezes que forem necessárias. O/A atleta que não conseguir superar algum dos obstáculos terá como penalização o corte da pulseira pelo voluntário (apela-se ao “fair play” do/a atleta na entrega da pulseira). Contudo, poderá finalizar a prova para receber o seu prémio finisher, mas não pontuará para a classificação final.

**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 40 obstáculos com diferentes níveis de dificuldade.

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 PUF. 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 PUF, composto por 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 5 de Janeiro a 21 de Janeiro: 21€

De 22 de Janeiro a 4 de Fevereiro: 24€

De 5 de Fevereiro a 18 de Fevereiro: 27€

De 19 de Fevereiro a 10 de Março: 30€

De 11 de Março a 31 de Março: 33€

De 1 de Abril a 21 de Abril: 36€

De 22 de Abril a 19 de Maio: 39€





## **5.2 INSCRIÇÃO INDIVIDUAL ELITE** (objetivo primordial

COMPETIÇÃO, saída no 1º bloco) **(limitado a 200 atletas):**

De 5 de Janeiro a 21 de Janeiro: 26€

De 22 de Janeiro a 4 de Fevereiro: 29€

De 5 de Fevereiro a 18 de Fevereiro: 32€

De 19 de Fevereiro a 10 de Março: 35€

De 11 de Março a 31 de Março: 38€

De 1 de Abril a 21 de Abril: 41€

De 22 de Abril a 19 de Maio: 44€

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

De 5 de Janeiro a 21 de Janeiro: 19€

De 22 de Janeiro a 4 de Fevereiro: 22€

De 5 de Fevereiro a 18 de Fevereiro: 25€

De 19 de Fevereiro a 10 de Março: 28€

De 11 de Março a 31 de Março: 31€

De 1 de Abril a 21 de Abril: 34€

De 22 de Abril a 19 de Maio: 37€

## **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 5 de Janeiro a 21 de Janeiro: 24€

De 22 de Janeiro a 4 de Fevereiro: 27€

De 5 de Fevereiro a 18 de Fevereiro: 30€

De 19 de Fevereiro a 10 de Março: 33€

De 11 de Março a 31 de Março: 36€

De 1 de Abril a 21 de Abril: 39€

De 22 de Abril a 19 de Maio: 42€





\*Inscrições realizadas na Zona de Credenciação, caso o limite de inscrições não tenha sido atingido até à data.

### **5.5 INSCRIÇÃO KIDS URBAN FIT (DOS 3 AOS 12 ANOS):**

De 5 de janeiro a 18 de Fevereiro: 8€

De 19 de Fevereiro a 31 de Março: 10€

De 1 de Abril a 19 de Maio: 12€

### **5.6 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.

### **5.7 ENTREGA DO KIT PARA A CORRIDA:**

O Kit será composto por um dorsal e um chip de uso OBRIGATÓRIO para participação na prova. As T shirts tornam se assim opcionais e com o preço de custo da sua produção (4€). A entrega dos Kits será efetuada nos dias 30 e 31 de Maio das 16h00 às 20h00 no Ginásio Urban Academy na Rua Marques Rêgo em Ferreiros – Amares. 41°62'82.34"N; 8°36'35.29"W. Haverá também possibilidade de entrega dos Kits no dia da prova das 9h00 às 14h00 no secretariado no Parque do Pontido (R. da Feira 97, Póvoa de Lanhoso).

. 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 a penalização de 20 burpees a ser realizada na área perto do juiz ou voluntário;
- 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: GNR, Bombeiros Voluntários da Póvoa de Lanhoso, Proteção civil e organização.

## **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 15H00 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 19 de Maio** 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 PUF 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 PUF 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 “Póvoa Man Fit 2024” para o melhor tempo, completando todos os obstáculos;

Mulheres – Prémio “Póvoa Woman Fit 2024” para o melhor tempo, completando todos os obstáculos;

### - GUERREIRO

Homens – Prémio “Póvoa Man Fit 2024” para o melhor tempo;

Mulheres – Prémio “Póvoa Women Fit 2024” para o melhor tempo;

Equipas – Prémio “Póvoa Team Fit 2024” em que é contabilizado o tempo dos 3 primeiros elementos a chegarem à meta.

Todos terão direito a um prémio “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 Póvoa de Lanhoso 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.

## 16. Póvoa de Lanhoso URBAN FIT KIDS:

A Corrida de Obstáculos Póvoa de Lanhoso Urban Fit, também contempla as crianças, prova esta totalmente adaptada às suas características motoras e idade.

Será uma prova de **total carácter solidário**, ajudando assim uma instituição da Póvoa de Lanhoso.

Estas inscrições estão abertas para meninos / meninas entre os 3 e os 12 anos.

Os mesmos serão divididos em 4 saídas: dos 3 aos 5 anos; dos 6 aos 7 anos; dos 8 aos 9 anos; e dos 10 aos 12 anos. A distância da prova dependerá das idades dos inscritos, onde todas as crianças são obrigadas a seguir o guia da corrida e nunca podendo ultrapassá-lo, respeitando sempre as suas indicações para transpor os obstáculos. Todas as crianças serão vencedoras não havendo distinção de lugares individuais. Todos terão direito a um prémio “FINISHER”.





### **16.1 Duração da Prova:**

A prova inicia-se às 11H00 (com 4 partidas consoante as idades).

### **16.2 Local da Prova:**

A prova vai se realizar no Parque do Pontido (R. da Feira 97, Póvoa de Lanhoso).

### **16.3 Levantamento dos Kits:**

A entrega dos Kits será efetuada nos dias 30 e 31 de Maio das 16h00 às 20h00 no Ginásio Urban Academy na Rua Marques Rêgo em Ferreiros – Amares. 41°62'82.34"N; 8°36'35.29"W. Haverá também possibilidade de entrega dos Kits no dia da prova das 9h00 às 10h00 no secretariado. (Parque do Pontido - R. da Feira 97, Póvoa de Lanhoso).

