



**REGULAMENTO
VIANA OCR RACE
2023**

ÍNDICE

1. ORGANIZAÇÃO	3
2. PROVA E CLASSIFICAÇÕES	3
3. DATA HORA LOCAL DA PROVA E ENTREGA DE PRÉMIOS	6
4. SECRETARIADO DE PROVA - HORÁRIOS E LOCAL	6
5. PERCURSO	6
6. POSTOS DE CONTROLO	7
7. POSTOS DE ABASTECIMENTO	7
8. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	7
9. INSCRIÇÕES	8
10. KIT CORRIDA	8
11. OBSTÁCULOS E PENALIZAÇÕES	9
12. DESCLASSIFICAÇÃO DA CORRIDA	13
13. SEGURO	13
14. ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA	13
15. DIREITOS DE IMAGEM	14
16. ACEITAÇÃO	14
17. CANCELAMENTO DO EVENTO	14
18. PÓDIOS	15
19. DECLARAÇÃO DE EXONERAÇÃO DE RESPONSABILIDADE	15
20. CASOS OMISSOS	15



1. ORGANIZAÇÃO

A Viana Race é uma prova que combina corrida Urbana com obstáculos, organizada pela Xlife Events e o CrossFit Viana do Castelo, contando com o apoio da Câmara Municipal de Viana do Castelo.

2. PROVA E CLASSIFICAÇÕES

2.1 - A prova será dividida em três modalidades distintas, sendo que o percurso e obstáculos serão os mesmos.

2.2 – Para as três modalidades distintas, haverá pódios em **exclusivo** para quem optar pela **VERTENTE COMPETITIVA**. Todos os restantes participantes (que não assinalem a opção “vertente competitiva”) não terão classificação final e **não haverá lugar a pódio.**

2.3 - Os vencedores serão aqueles que fizerem todo o percurso no menor tempo possível.

2.4 - Não transpor com sucesso ou abdicar de qualquer obstáculo implicará obrigatoriamente a aplicação das penalizações previstas no ponto 11. Obstáculos e Penalizações.

2.5 Para duplas ou grupos o tempo final será o do último atleta da equipa a cruzar a linha de meta



Neste sentido teremos as seguintes modalidades:

VERTENTE COMPETITIVA

A. INDIVIDUAL: cada atleta correrá e disputará a prova individualmente, contando para efeitos de classificação unicamente a sua prestação.

- Haverá duas classificações distintas: 1) Atleta Individual Masculino; 2) Atleta Individual Feminina.

B. DUPLAS: Só poderão participar nesta vertente de prova equipas constituídas por dois elementos. Poderão ser do mesmo sexo, ou homem e mulher.

- Haverá três classificações distintas para este fim: 1) Duplas masculinas; 2) Duplas Femininas; 3) Duplas Mistas.
- O tempo final de prova será o do último atleta da dupla a cruzar linha de meta.
- Nesta modalidade e vertente, a inscrição da TOTALIDADE dos elementos tem de ser feita em simultâneo e não são permitidas trocas ou alterações após pagamento.



C. GRUPOS: as equipas serão constituídas, OBRIGATORIAMENTE por 4 elementos,

- Poderão compostas por dois homens e duas mulheres, OU compostas exclusivamente por homens, OU exclusivamente por mulheres.
- Haverá três classificações distintas para este fim: 1) Grupo masculino; 2) Grupo Feminino; 3) Grupo Misto.
- O tempo final de prova será o do último atleta da dupla a cruzar linha de meta.
- Nesta modalidade e vertente, a inscrição da TOTALIDADE dos elementos tem de ser feita em simultâneo e não são permitidas trocas ou alterações após pagamento.

VERTENTE NÃO COMPETITIVA: poderão inscrever-se nesta vertente atletas individuais, duplas, ou grupos desde os 3 até um máximo de 20 elementos.

- Não haverá qualquer distinção por sexo. Os grupos poderão ter a composição que quiserem.
- Nesta vertente não há lugar a classificação nem pódio. Apenas haverá o tempo final de cada atleta, individualmente.

NOTA: CADA ATLETA SÓ PODE PARTICIPAR NUMA VERTENTE DA PROVA DEVENDO FAZER A INSCRIÇÃO NA VERTENTE PRETENDIDA



3. DATA HORA LOCAL DA PROVA E ENTREGA DE PRÉMIOS

3.1 - A prova realiza-se no dia 13 de Julho de 2024, a partir das 14:30 Horas. A partida e chegada será na Avenida do Combatentes, em Viana do Castelo. Local da partida/ chegada [AQUI](#)

3.2 - A prova, terá partidas em grupos de aproximadamente 20 atletas espaçados de 2 em 2 minutos, ou de 3 em 3 minutos.

3.3 - Será dada prioridade no ordenamento da partida a todos os atletas da vertente competitiva (ver ponto 9.4).

3.4 - A organização dará informação resumida no briefing da prova a realizar no dia 15 Julho 2023 pelas 14:00 horas, junto à linha de partida (poderão existir alterações a este horário, a definir atempadamente)

3.5 - A entrega de prémios será no dia da prova 13 Julho 2023 e terá inicio a partir das 18:30 horas. O Local de entrega será na Avenida do Combatentes

4. SECRETARIADO DE PROVA - HORÁRIOS E LOCAL

4.1 - O secretariado funcionará junto ao local da partida/ chegada [AQUI](#), no dia 13 de julho, entre as 09:00h e as 14:00h.

5. PERCURSO

5.1 - O percurso terá, aproximadamente, 30 obstáculos (com graus de dificuldade variados) espalhados nos quase 10Km de extensão de prova.

5.2 - A prova terá a Partida e a Meta na Avenida dos Combatentes, na Cidade de Viana do Castelo, e percorrerá as artérias mais importantes da cidade.

5.3 - O percurso será marcado com fitas de sinalização e outros meios, se necessário.



6. POSTOS DE CONTROLO

6.1 - Em cada obstáculo existirá um posto de controlo.

6.2 - Sempre que for exigido será obrigatório parar para a devida identificação. O não cumprimento deste ponto dará origem a desclassificação imediata.

7. POSTOS DE ABASTECIMENTO

7.1 - Na prova vão existir 2 postos de abastecimento. O primeiro será, sensivelmente, a meio do percurso da prova e será um abastecimento líquido. O segundo estará disponível no final da prova, na zona de meta, e será um abastecimento sólido e líquido.

8. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

8.1 - 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 adoptadas 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. É da inteira responsabilidade do declarante certificar-se que está clinicamente em condições, sem quaisquer limitações ou restrições de ordem médica, de ser capaz de executar a corrida Viana OCR Race 2024.

Reservamo-nos o direito impedir a participação, incluindo a sua expulsão já no decorrer da prova, de qualquer corredor que se demonstre incapaz de executar a prova.

8.2 - Não será permitido aos participantes, em hipótese alguma, a utilização de meios de transporte como bicicletas, cadeira de rodas, patins, skate, entre outros ou ainda de serem acompanhados por animais. Aqueles que tentarem fazê-lo serão impedidos de participar na corrida.



9. INSCRIÇÕES

9.1 - A idade mínima para participar na corrida é de 16 anos.

9.2 - As inscrições incluem chip de controlo, que terá que ser entregue, obrigatoriamente no final da prova.

9.3 - O valor das inscrições varia mediante as 2 seguintes fases:

- 1ª Fase – 18-05-2024 a 13-06-2023 – Valor da Inscrição 22,00€
- 2ª Fase – 14-06-2023 a 10-07-2023 – Valor da Inscrição 26,00€
- Inscrições no próprio dia – Valor da Inscrição 30,00€

9.4 - Vertente competitiva: acresce 2,00€ ao valor da inscrição, por pessoa, e garante a saída da prova prioritária, bem como dá acesso a pódio (se for um dos 3 primeiros classificados) para atletas individuais, duplas e grupos.

9.5 - Os participantes só podem competir numa das variantes devendo fazer a inscrição na variante da prova em que querem participar, nomeadamente:

1. Individual - Competitiva ou Não competitiva
2. Duplas - Competitiva ou Não competitiva
3. Grupos - Competitiva ou Não competitiva

9.6 - As inscrições serão efetuadas na página <https://www.sinctime.com/>

10. KIT CORRIDA

10.1 - O Kit será composto por dorsal e chip

10.2 - O Kit deverá ser levantado no secretariado, nos termos do ponto 4)

10.3 - A T-Shirt NÃO está incluída no Kit Corrida. Poderá ser adicionada ao checkout mediante pagamento adicional.



11. OBSTÁCULOS E PENALIZAÇÕES

11.A - Geral: Vertente Competitiva e Não Competitiva

11.A1 - Todos os participantes terão direito a, pelo menos, uma tentativa para ultrapassar cada um dos obstáculos.

11.A2 - Nos casos onde for permitida mais do que uma tentativa, o atleta(s) deverá ir para o fim da fila, se a mesma existir

11.A3 - Obstáculos que impliquem transporte ou deslocação de qualquer tipo de carga externa, deverão ser colocados no ponto de partida, nas mesmas condições em que foram encontrados.

11.A4 - Não é permitido adulterar, em qualquer forma e circunstância, o formato, peso ou forma de transporte/ deslocação da carga externa, além da prevista no próprio obstáculo.

11.A5 - Qualquer tentativa de adulterar o que está previsto no ponto anterior, dará lugar a desclassificação direta do elemento em questão, ou de toda a equipa, se pertencer a dupla ou grupo.

11.A6 - No caso de acontecer algum infortúnio, por culpa alheia ao atleta, relativamente ao ponto 11.A.4, o atleta pode optar por reiniciar o obstáculo ou aceitar a penalização de tempo correspondente ao mesmo.

11.A7 - Toda e qualquer tentativa de contornar o espírito de competição e de prova, previsto para qualquer um dos obstáculos, conduzirá a desclassificação, nos mesmos termos que o número anterior.

11.B - Vertente Competitiva - Penalizações

11.B1 - Haverá uma fita de pulso numerada, colocada, obrigatoriamente, no secretariado

11.B2 - As penalizações serão feitas por códigos, marcados pelo Staff de prova, no local do obstáculo, através de caneta permanente, diretamente na fita de pulso individual

11.B3 - As penalizações serão por tempo, que será adicionado ao tempo final de prova, através de marcador de tinta permanente.



11.B4 - Haverá 3 tipos de penalizações:

1 -> 3 minutos adicionais - Marcado com “/”

2 -> 6 minutos adicionais - Marcado com “X”

3 -> 20 minutos adicionais - Marcado com “O”

11.B5 - As penalizações são INDIVIDUAIS, o que significa que, no caso de duplas ou grupos, cada um dos elementos que não cumprir o obstáculo, terá penalização, a adicionar ao tempo final.

Exemplo: se dois atletas de uma dupla não cumprirem um obstáculo cuja penalização seja de 20 minutos, a dupla terá um acréscimo de 40 minutos ao tempo final.

11.B6 - O tempo das penalizações estará disponível junto a cada um dos obstáculos, através de placa sinalizadora. O Staff de prova estará sempre pronto a informar no local, em caso de dúvida, qual é o tempo de penalização agregado a cada obstáculo

11.B7 - Atletas com 5 penalizações serão desclassificados, independentemente do código da penalização.

11.B8 - Se um dos elementos de uma dupla ou grupo tiver 5 penalizações, a dupla ou grupo será igualmente desclassificada

11.B9 - Haverá um obstáculo de BONIFICAÇÃO de tempo, que irá RETIRAR 3 minutos ao tempo final.

- A bonificação será marcada com um código definido no próprio dia, marcado na pulseira do atleta

11.C - Vertente Competitiva - Obstáculos

11.C1 - Para todos os obstáculos que envolvam transporte ou deslocação de qualquer tipo de carga externa, cada um dos elementos deverá cumprir toda a distância prevista INDIVIDUALMENTE.

11.C2 - Em obstáculos que envolvam um transporte ou deslocação que envolva tirar uma carga externa do solo/ plataforma ou similar, no caso de



duplas ou grupos, o colega da dupla ou colegas de grupo, podem ajudar qualquer um dos elementos a erguer o objeto em causa, mas o transporte/deslocação tem de ser feito INDIVIDUALMENTE, na TOTALIDADE da distância e sem qualquer tipo de ajuda

11.C3 - Em obstáculos suspensão, no caso de duplas ou grupos, o colega de equipa ou colegas, podem trabalhar em conjunto para que cada um dos elementos consiga transpor o obstáculo e cumprir o objetivo. No entanto, cada um dos elementos tem de cumprir com o objetivo.

Exemplo: subir a uma corda e tocar num sino - cada um dos elementos tem de conseguir tocar no sino, ainda que seja com ajuda da equipa

11.C4 - Nesta vertente - Competitiva, há apenas UMA tentativa por obstáculo. Se qualquer premissa do obstáculo ou do previsto nas alíneas C) não for cumprida, de qualquer forma, ou o espírito do obstáculo for comprometido/adulterado, de qualquer forma, haverá penalização automática para todos os elementos da dupla ou grupo.

11.D - Vertente NÃO Competitiva

11.D1 - Os atletas individuais, de duplas ou grupos serão penalizados individualmente em 25 burpees por cada obstáculo não transposto ou não transposto na totalidade;

11.D2 - O não cumprimento do itens previstos no ponto 11.A, dará origem a desclassificação imediata;

11.D3 - Para todos os obstáculos que envolvam transporte ou deslocação de qualquer tipo de carga externa, deverá ser cumprido o mesmo número de deslocações correspondente ao número de elementos constituintes da equipa. A equipa pode trabalhar em conjunto para transportar ou mover a carga externa em questão, desde que seja cumprido o mesmo número de percursos, como se de percursos individuais se tratasse.

11.D4 - Em obstáculos suspensão, no caso de duplas ou grupos, o colega de equipa ou colegas, podem trabalhar em conjunto para que cada um dos



elementos consiga transpor o obstáculo e cumprir o objetivo. No entanto, cada um dos elementos tem de cumprir com o objetivo.

Exemplo: subir a uma corda e tocar num sino - cada um dos elementos tem de conseguir tocar no sino, ainda que seja com ajuda da equipa

11.D5 - Nesta vertente - Não Competitiva, há 3 tentativas por obstáculo. No caso de falhar uma das três, o indivíduo ou a equipa (se optarem por ajudar e trabalhar em equipa), deverá voltar para o fim da fila do obstáculo, se esta fila existir.

11.D6 - Se qualquer premissa do obstáculo ou do previsto nas alíneas D) não for cumprida, de qualquer forma, ou o espírito do obstáculo for comprometido/adulterado, de qualquer forma, haverá desclassificação automática da dupla ou grupo.

Exemplificação [Burpee](#)



12. DESCLASSIFICAÇÃO DA CORRIDA

Será desclassificado o atleta que:

1. Não inicie a prova com dorsal;
2. Não faça a prova com chip, caso exista;
3. Não cumpra o percurso estipulado;
4. Não siga as instruções dos elementos da organização ou colaboradores.
5. Não cumpra com o estipulado no número 11.
6. Não cumpra com o espírito de prova
7. Adultere ou tente adulterar, de qualquer forma, o previsto do percurso e obstáculos
8. Se for atleta registado na Vertente Competitiva, não apresentar a fita a si atribuída e devidamente colocada no pulso.
9. Reservamo-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 quaisquer espectador, participante ou elemento da Organização.

13. SEGURO

Todos os participantes da corrida serão abrangidos por um seguro com cobertura de Acidentes Pessoais com franquia de 150.00 euros, realizado pela Organização da Prova.

14. ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA

Na partida da prova, percurso e chegada estará disponível Assistência Médica à disposição dos participantes. Só poderão acompanhar a prova as viaturas que tenham identificação da Organização, PSP e Bombeiros.



15. 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 do evento.

16. 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.

17. CANCELAMENTO DO EVENTO

Reservamo-nos o direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias inevitáveis e alheias à vontade da Organização. Neste caso, a Organização tentará informar os participantes o mais atempadamente possível. Em caso de cancelamento do evento por qualquer motivo será devolvido aos participantes, inscritos e com pagamento confirmado, o valor da inscrição não lhes dando direito a qualquer outra indemnização.



18. PÓDIOS

No final da Prova serão atribuídos os seguintes pódios:

1. Individual:

Três melhores prestações Masculinas

Três Melhores Prestações Femininas

2. Vertente Duplas:

Três Melhores prestações de Duplas Mistas

Três melhores prestações de Duplas Masculinas

Três melhores prestações de Duplas Femininas

3. Vertente Grupos:

Três Melhores Prestações de Grupos Mistos

Três Melhores Prestações de Grupos Masculinos

Três Melhores Prestações de Grupos Femininos

19. 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 fazer a inscrição e de participar na prova Viana Race. 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.

20. CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

NOTA IMPORTANTE: Este regulamento poderá sofrer alteração até 2 dias antes da realização do mesmo.