



**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 (ténis, 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.