

FIRE-DAY

— BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BALTAR —

REGULAMENTOS



FIRE-DAY

— BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BALTAR —

REGULAMENTO SINGLE



O FIRE-DAY é um evento desportivo promovido pelos Bombeiros Voluntários de Baltar, criado para desafiar a resistência, a força e a capacidade de superação dos participantes através de um circuito físico intenso.

Aberto à população em geral, o FIRE-DAY convida qualquer pessoa a pôr o corpo à prova num ambiente cheio de energia.

O evento apresenta uma categoria especial: o Fire Challenge, um segmento exclusivo para bombeiros, onde apenas podem participar profissionais devidamente equipados com o seu EPI. Um desafio técnico e exigente, pensado para valorizar a preparação, a coragem e o espírito de missão de quem serve.

O FIRE-DAY une comunidade e bombeiros num ambiente de adrenalina, superação e união, um dia para celebrar força, resiliência e o verdadeiro espírito de missão.

1. Data, hora e local

O evento realiza-se no dia 17 de outubro de 2026 e decorrerá das 8h às 18h no quartel dos Bombeiros Voluntários de Baltar.

Os horários de partida serão divulgados posteriormente através das redes sociais dos Bombeiros Voluntários de Baltar e na plataforma La2Go, permitindo aos participantes acompanhar todas as atualizações de forma prática e centralizada.

A organização reserva-se ao direito de ajustar os horários sempre que necessário, bem como alterar a data do evento caso as condições meteorológicas assim o exijam, garantindo a segurança de todos os envolvidos e o bom funcionamento das atividades.

2. Estrutura da prova

A prova assenta num formato simples, progressivo e fisicamente exigente: os participantes percorrem 1 km de corrida seguido de 1 exercício. No total, a prova integra 8 km de corrida e 8 exercícios, organizados da seguinte forma:

- Corrida - 1km
- SkiErg - 1000 metros
- Corrida - 1km
- Sled Push - 50 metros
- Corrida - 1km
- Sled Pull - 50 metros
- Corrida - 1km
- Burpee Broad Jump - 80 metros
- Corrida - 1km
- Row - 1000 metros

- Corrida - 1km
- Farmer's Carry - 200 metros
- Corrida - 1km
- Sandbag Lunges - 100 metros
- Corrida - 1km
- Wall Balls - 100 repetições

A organização poderá proceder a pequenas alterações por questões operacionais ou de segurança.

3. Divisões e Grupos Etários

Na categoria Single, a prova organiza-se em duas divisões distintas, Women e Men, garantindo uma participação equilibrada e adequada ao perfil de cada atleta.

Para além disso, os participantes são distribuídos pelos seguintes grupos etários:

- Under 24 (16-24)
- 25-29
- 30-34
- 35-39
- 40-44
- 45-49
- 50-54
- 55-59
- 60-64
- 65-69
- 70-74
- 75-79
- 80-84
- 85-89

4. Estações e Cargas

SkiErg

Distância: 1000 metros

Penalizações: Qualquer incumprimento das regras da estação, implica uma penalização de tempo, atribuída pelo Head Judge.

Sled Push (empurrar trenó)

Distância: 50 metros

Carga:

- Women: 100kg
- Men: 150kg

Penalizações: Completar menos de 50 metros resulta numa penalização de 3 minutos por cada 12,5 metros em falta.

Sled Pull (puxar trenó)

Distância: 50 metros

Carga:

- Women: 75kg
- Men: 100kg

Penalizações: Puxar o trenó de forma incorreta ou incompleta resulta em penalização de 5 metros por cada infração, após a primeira advertência. Completar menos de 50 metros resulta numa penalização de 3 minutos por cada 12,5 metros em falta.

Burpee Broad Jump

Distância: 80 metros

Penalizações: Qualquer incumprimento das regras da estação, implica uma penalização de tempo, atribuída pelo Head Judge.

Row (remo)

Distância: 1000 metros

Penalizações: Qualquer incumprimento das regras da estação, implica uma penalização de tempo, atribuída pelo Head Judge.

Farmer's Carry (carregar 2 Kettlebells)

Distância: 200 metros Carga:

- Women: 2 x 16kg
- Men: 2 x 24kg

Penalizações: Qualquer incumprimento das regras da estação, implica uma penalização de tempo, atribuída pelo Head Judge.

Sandbag Lunges (afundos com saco de areia)

Distância: 100 metros Carga:

- Women: 10kg
- Men: 20kg

Penalizações: Cada repetição inválida resulta em penalização de 5 metros por cada infração, após a segunda advertência. Remover o saco dos ombros resulta em penalização de 5 metros após primeira advertência e desqualificação após a segunda.

Wall Balls Repetições:

100 Carga:

- Women: 4kg
- Men: 6kg

Altura do alvo:

- Women: 2,70 metros
- Men: 3 metros

Penalizações: Cada repetição inválida não será contada.

5. Secretariado e check in

O secretariado será no quartel dos Bombeiros Voluntários de Baltar e estará aberto nos dias precedentes à prova em, em horário a divulgar nas redes sociais dos Bombeiros Voluntários de Baltar, e no dia do evento a partir das 6h30 até que se realizem todas as partidas.

Os atletas que optarem por realizar o check-in no dia do evento, deverão efetuá-lo até 30 minutos antes do respetivo horário de partida.

A ausência de check-in dentro do prazo estabelecido impede a participação na prova e não dá lugar a reembolso do valor da inscrição.

No check-in poderão ser solicitados:

- Documento de identificação;
- Termo de responsabilidade (quando aplicável);
- Autorização parental para menores de idade.

6. Pódios e Classificações

Haverá pódio exclusivamente para a classificação geral de cada uma das divisões:

- Women;
- Men.

A entrega de prémios ocorrerá assim que todos os atletas da categoria single concluírem a prova.

As classificações por posicionamento geral e por escalões serão tornadas públicas através da plataforma da Lap2Go.

7. Cronometragem

A cronometragem será realizada pela Lap2Go, através de sistema eletrônico de chip individual.

O tempo oficial corresponde ao intervalo entre a passagem na linha de partida e a passagem na meta, incluindo todas as penalizações aplicadas pelos juízes.

A utilização do chip pertencente a outro atleta implica a desqualificação imediata.

Os resultados provisórios serão publicados no próprio dia, sendo posteriormente homologados pela organização.

8. Condições de Participação

Podem participar todos os atletas que cumpram cumulativamente os seguintes requisitos:

- Inscrição válida (com pagamento confirmado);
- Aceitação integral do presente regulamento;
- Aptidão física para a prática da modalidade.

A idade mínima de participação é 16 anos. Os atletas menores de 18 anos deverão apresentar autorização assinada pelo seu responsável.

Ao efetuar a inscrição, cada participante, declara encontrar-se em condições físicas adequadas para a realização da prova, assumindo inteira responsabilidade pela sua participação e aceitando integralmente o presente regulamento.

9. Comportamento e Fair Play

Todos os participantes deverão manter uma conduta exemplar durante o evento.

Constituem motivo de penalização ou desqualificação:

- Comportamento antidesportivo;
- Linguagem ofensiva;
- Agressões físicas ou verbais;
- Incumprimento das indicações da organização;
- Utilização de atalhos;
- Ajuda externa não autorizada;
- Utilização de material não permitido;
- Fraude na inscrição;

- Utilização do chip de outro atleta.

A organização poderá impedir a permanência em prova de qualquer participante cuja permanência coloque em risco a segurança do próprio ou de terceiros.

10. Infraestruturas e Apoio ao Atleta

A organização disponibiliza no recinto da prova:

- Secretariado;
- Zona de aquecimento;
- Zona de recuperação;
- Restauração;
- Instalações sanitárias;
- Banhos;
- Assistência médica.

A organização não se responsabiliza por objetos pessoais deixados sem vigilância.

11. Segurança e Assistência Médica

O evento dispõe de Plano de Emergência próprio.

Sempre que um atleta apresente sinais de incapacidade física ou clínica, a organização poderá determinar a sua retirada da competição. Essa decisão é definitiva e visa exclusivamente proteger a saúde do participante.

12. Seguro

Todos os participantes inscritos encontram-se abrangidos por Seguro de Acidentes Pessoais.

A participação implica a aceitação das respetivas condições e franquias definidas pela seguradora.

13. Direitos de Imagem e Proteção de Dados

Ao efetuar a inscrição, o participante autoriza a utilização da sua imagem captada durante o evento.

Os dados pessoais serão tratados exclusivamente relacionados com a organização da prova, em conformidade com o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD).

14. Cancelamento do Evento

A organização reserva o direito de cancelar, suspender ou adiar o evento por motivos de força maior, designadamente:

- Condições meteorológicas extremas;
- Catástrofes naturais;
- Determinações das autoridades competentes;
- Riscos para a segurança;
- Situações de saúde pública.

Sempre que possível, o evento será realizado na data de reserva (18 de outubro de 2026)

Caso a realização do evento não possa ocorrer, a organização comunicará oportunamente as medidas a adotar.

15. Casos Omissos

Todos os casos não previstos no presente regulamento serão analisados pela organização.

As decisões da organização são finais, não havendo lugar a recurso, salvo disposição legal em contrário.

FIRE-DAY

— BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BALTAR —

REGULAMENTO DOUBLES



O FIRE-DAY é um evento desportivo promovido pelos Bombeiros Voluntários de Baltar, criado para desafiar a resistência, a força e a capacidade de superação dos participantes através de um circuito físico intenso.

Aberto à população em geral, o FIRE-DAY convida qualquer pessoa a pôr o corpo à prova num ambiente cheio de energia.

O evento apresenta uma categoria especial: o Fire Challenge, um segmento exclusivo para bombeiros, onde apenas podem participar profissionais devidamente equipados com o seu EPI. Um desafio técnico e exigente, pensado para valorizar a preparação, a coragem e o espírito de missão de quem serve.

O FIRE-DAY une comunidade e bombeiros num ambiente de adrenalina, superação e união, um dia para celebrar força, resiliência e o verdadeiro espírito de missão.

1. Data, hora e local

O evento realiza-se no dia 17 de outubro de 2026 e decorrerá das 8h às 18h no quartel dos Bombeiros Voluntários de Baltar.

Os horários de partida serão divulgados posteriormente através das redes sociais dos Bombeiros Voluntários de Baltar e na plataforma La2Go, permitindo aos participantes acompanhar todas as atualizações de forma prática e centralizada.

A organização reserva-se ao direito de ajustar os horários sempre que necessário, bem como alterar a data do evento caso as condições meteorológicas assim o exijam, garantindo a segurança de todos os envolvidos e o bom funcionamento das atividades.

2. Estrutura da prova

A prova assenta num formato simples, progressivo e fisicamente exigente: os participantes percorrem 1 km de corrida seguido de 1 exercício. No total, a prova integra 8 km de corrida e 8 exercícios, organizados da seguinte forma:

- Corrida - 1km
- SkiErg - 1000 metros
- Corrida - 1km
- Sled Push - 50 metros
- Corrida - 1km
- Sled Pull - 50 metros
- Corrida - 1km
- Burpee Broad Jump - 80 metros
- Corrida - 1km
- Row - 1000 metros

- Corrida - 1km
- Farmer's Carry - 200 metros
- Corrida - 1km
- Sandbag Lunges - 100 metros
- Corrida - 1km
- Wall Balls - 100 repetições

A organização poderá proceder a pequenas alterações por questões operacionais ou de segurança.

3. Divisões e Grupos Etários

Na categoria Doubles, a prova organiza-se em três divisões distintas, Women, Men e Mixed, garantindo uma participação equilibrada e adequada ao perfil de cada atleta.

Para além disso, os participantes são distribuídos pelos seguintes grupos etários:

- Under 29 (16-29)
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-69
- 70+

4. Estações e Cargas

SkiErg

Distância: 1000 metros

Penalizações: Qualquer incumprimento das regras da estação, implica uma penalização de tempo, atribuída pelo Head Judge.

Sled Push (empurrar

trenó) Distância: 50 metros

Carga:

- Women: 100kg
- Men/Mixed: 150kg

Penalizações: Completar menos de 50 metros resulta numa penalização de 3 minutos por cada 12,5 metros em falta.

Sled Pull (puxar trenó)

Distância: 50 metros

Carga:

- Women: 75kg
- Men/Mixed: 100kg

Penalizações: Puxar o trenó de forma incorreta ou incompleta resulta em penalização de 5 metros por cada infração, após a primeira advertência. Completar menos de 50 metros resulta numa penalização de 3 minutos por cada 12,5 metros em falta.

Burpee Broad Jump

Distância: 80 metros

Penalizações: Qualquer incumprimento das regras da estação, implica uma penalização de tempo, atribuída pelo Head Judge.

Row (remo)

Distância: 1000 metros

Penalizações: Qualquer incumprimento das regras da estação, implica uma penalização de tempo, atribuída pelo Head Judge.

Farmer's Carry (carregar 2 Kettlebells)

Distância: 200 metros Carga:

- Women: 2 x 16kg
- Men/Mixed: 2 x 24kg

Penalizações: Qualquer incumprimento das regras da estação, implica uma penalização de tempo, atribuída pelo Head Judge.

Sandbag Lunges (afundos com saco de areia) Distância: 100 metros Carga:

- Women: 10kg
- Men/Mixed: 20kg

Penalizações: Cada repetição inválida resulta em penalização de 5 metros por cada infração, após a segunda advertência. Remover o saco dos ombros resulta em penalização de 5 metros após primeira advertência e desqualificação após a segunda.

Wall Balls Repetições:

100 Carga:

- Women: 4kg
- Men/Mixed: 6kg

Altura do alvo:

- Women: 2,70 metros
- Men/Mixed: 3 metros

Penalizações: Cada repetição inválida não será contada.

5. Secretariado e check in

O secretariado será no quartel dos Bombeiros Voluntários de Baltar e estará aberto nos dias precedentes à prova em, em horário a divulgar nas redes sociais dos Bombeiros Voluntários de Baltar, e no dia do evento a partir das 6h30 até que se realizem todas as partidas.

Os atletas que optarem por realizar o check-in no dia do evento, deverão efetuá-lo até 30 minutos antes do respetivo horário de partida.

A ausência de check-in dentro do prazo estabelecido impede a participação na prova e não dá lugar a reembolso do valor da inscrição.

No check-in poderão ser solicitados:

- Documento de identificação;
- Termo de responsabilidade (quando aplicável);
- Autorização parental para menores de idade.

6. Pódios e Classificações

Haverá pódio exclusivamente para a classificação geral de cada uma das divisões:

- Women;
- Men;
- Mixed.

A entrega de prémios ocorrerá assim que todos os atletas da categoria doubles concluírem a prova.

As classificações por posicionamento geral e por escalões serão tornadas públicas através da plataforma da Lap2Go.

7. Cronometragem

A cronometragem será realizada pela Lap2Go, através de sistema eletrónico de chip individual.

O tempo oficial corresponde ao intervalo entre a passagem na linha de partida e a passagem na meta, incluindo todas as penalizações aplicadas pelos juízes.

A utilização do chip pertencente a outro atleta implica a desqualificação imediata.

Os resultados provisórios serão publicados no próprio dia, sendo posteriormente homologados pela organização.

8. Condições de Participação

Podem participar todos os atletas que cumpram cumulativamente os seguintes requisitos:

- Inscrição válida (com pagamento confirmado);
- Aceitação integral dos presente regulamento;
- Aptidão física para a prática da modalidade.

A idade mínima de participação é 16 anos. Os atletas menores de 18 anos deverão apresentar autorização assinada pelo seu responsável.

Ao efetuar a inscrição, cada participante, declara encontrar-se em condições físicas adequadas para a realização da prova, assumindo inteira responsabilidade pela sua participação e aceitando integralmente o presente regulamento.

9. Comportamento e Fair Play

Todos os participantes deverão manter uma conduta exemplar durante o evento.

Constituem motivo de penalização ou desqualificação:

- Comportamento antidesportivo;
- Linguagem ofensiva;
- Agressões físicas ou verbais;
- Incumprimento das indicações da organização;
- Utilização de atalhos;
- Ajuda externa não autorizada;
- Utilização de material não permitido;
- Fraude na inscrição;
- Utilização do chip de outro atleta.

A organização poderá impedir a permanência em prova de qualquer participante cuja permanência coloque em risco a segurança do próprio ou de terceiros.

10. Infraestruturas e Apoio ao Atleta

A organização disponibiliza no recinto da prova:

- Secretariado;
- Zona de aquecimento;
- Zona de recuperação;
- Restauração;

- Instalações sanitárias;
- Banhos;
- Assistência médica.

A organização não se responsabiliza por objetos pessoais deixados sem vigilância.

11. Segurança e Assistência Médica

O evento dispõe de Plano de Emergência próprio.

Sempre que um atleta apresente sinais de incapacidade física ou clínica, a organização poderá determinar a sua retirada da competição. Essa decisão é definitiva e visa exclusivamente proteger a saúde do participante.

12. Seguro

Todos os participantes inscritos encontram-se abrangidos por Seguro de Acidentes Pessoais.

A participação implica a aceitação das respectivas condições e franquias definidas pela seguradora.

13. Direitos de Imagem e Proteção de Dados

Ao efetuar a inscrição, o participante autoriza a utilização da sua imagem captada durante o evento.

Os dados pessoais serão tratados exclusivamente relacionados com a organização da prova, em conformidade com o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD).

14. Cancelamento do Evento

A organização reserva o direito de cancelar, suspender ou adiar o evento por motivos de força maior, designadamente:

- Condições meteorológicas extremas;
- Catástrofes naturais;
- Determinações das autoridades competentes;
- Riscos para a segurança;

- Situações de saúde pública.

Sempre que possível, o evento será realizado na data de reserva (18 de outubro de 2026)

Caso a realização do evento não possa ocorrer, a organização comunicará oportunamente as medidas a adotar.

15. Casos Omissos

Todos os casos não previstos no presente regulamento serão analisados pela organização.

As decisões da organização são finais, não havendo lugar a recurso, salvo disposição legal em contrário.

FIRE-DAY

— BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BALTAR —

REGULAMENTO FIRE-CHALLENGE



O FIRE-DAY é um evento desportivo promovido pelos Bombeiros Voluntários de Baltar, criado para desafiar a resistência, a força e a capacidade de superação dos participantes através de um circuito físico intenso.

Aberto à população em geral, o FIRE-DAY convida qualquer pessoa a pôr o corpo à prova num ambiente cheio de energia.

O evento apresenta uma categoria especial: o Fire Challenge, um segmento exclusivo para bombeiros, onde apenas podem participar profissionais devidamente equipados com o seu EPI. Um desafio técnico e exigente, pensado para valorizar a preparação, a coragem e o espírito de missão de quem serve.

O FIRE-DAY une comunidade e bombeiros num ambiente de adrenalina, superação e união, um dia para celebrar força, resiliência e o verdadeiro espírito de missão.

1. Data, hora e local

O evento realiza-se no dia 17 de outubro de 2026 e decorrerá das 8h às 18h no quartel dos Bombeiros Voluntários de Baltar.

Os horários de partida serão divulgados posteriormente através das redes sociais dos Bombeiros Voluntários de Baltar e na plataforma La2Go, permitindo aos participantes acompanhar todas as atualizações de forma prática e centralizada.

A organização reserva-se ao direito de ajustar os horários sempre que necessário, bem como alterar a data do evento caso as condições meteorológicas assim o exijam, garantindo a segurança de todos os envolvidos e o bom funcionamento das atividades.

2. Estrutura da prova

A prova assenta num formato simples, progressivo e fisicamente exigente: os participantes percorrem 1 km de corrida seguido de 1 exercício. No total, a prova integra 8 km de corrida e 8 exercícios, organizados da seguinte forma:

- Corrida - 1km
- SkiErg - 1000 metros
- Corrida - 1km
- Sled Push - 50 metros
- Corrida - 1km
- Sled Pull - 50 metros
- Corrida - 1km
- Burpee Broad Jump - 80 metros
- Corrida - 1km

- Row - 1000 metros
- Corrida - 1km
- Farmer's Carry - 200 metros
- Corrida - 1km
- Sandbag Lunges - 100 metros
- Corrida - 1km
- Wall Balls - 100 repetições

A organização poderá proceder a pequenas alterações por questões operacionais ou de segurança.

3. Divisões e Grupos Etários

Na categoria Fire-Challenge, a prova organiza-se em duas divisões distintas, Single e Doubles, garantindo uma participação equilibrada e adequada ao perfil de cada atleta.

Para além disso, os participantes são distribuídos pelos seguintes grupos etários:

- Under 29 (16-29)
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-69
- 70+

4. Estações e Cargas

SkiErg

Distância: 1000 metros

Penalizações: Qualquer incumprimento das regras da estação, implica uma penalização de tempo, atribuída pelo Head Judge.

Sled Push (empurrar trenó)

Distância: 50 metros

Carga: 100kg

Penalizações: Completar menos de 50 metros resulta numa penalização de 3 minutos por cada 12,5 metros em falta.

Sled Pull (puxar trenó)

Distância: 50 metros

Carga: 75kg

Penalizações: Puxar o trenó de forma incorreta ou incompleta resulta em penalização de 5 metros por cada infração, após a primeira advertência. Completar menos de 50 metros resulta numa penalização de 3 minutos por cada 12,5 metros em falta.

Burpee Broad Jump

Distância: 80 metros

Penalizações: Qualquer incumprimento das regras da estação, implica uma penalização de tempo, atribuída pelo Head Judge.

Row (remo)

Distância: 1000 metros

Penalizações: Qualquer incumprimento das regras da estação, implica uma penalização de tempo, atribuída pelo Head Judge.

Farmer's Carry (carregar 2 Kettlebells)

Distância: 200 metros

Carga: 2 x 16kg

Penalizações: Qualquer incumprimento das regras da estação, implica uma penalização de tempo, atribuída pelo Head Judge.

Sandbag Lunges (afundos com saco de areia)

Distância: 100 metros

Carga: 10kg

Penalizações: Cada repetição inválida resulta em penalização de 5 metros por cada infração, após a segunda advertência. Remover o saco dos ombros resulta em penalização de 5 metros após primeira advertência e desqualificação após a segunda.

Wall Balls

Repetições: 100

Carga: 4kg

Altura do alvo: 2,70 metros

Penalizações: Cada repetição inválida não será contada.

5. Equipamento

Os atletas terão de utilizar o Equipamento de Proteção Individual de Combate a Incêndios Urbanos, nomeadamente:

- Capacete (utilização opcional);
- Casaco (utilização obrigatória);
- Calça (utilização obrigatória);

- Luvas (utilização opcional);
- Botas (utilização obrigatória, podendo os atletas optar também pela utilização de botas do uniforme nº3).

A utilização do ARICA é permitida, mas opcional.

Caso os atletas optem pela utilização dos equipamentos opcionais deverão permanecer com os mesmos até ao fim da prova.

A remoção de qualquer elemento implica a desqualificação imediata.

6. Secretariado e check in

O secretariado será no quartel dos Bombeiros Voluntários de Baltar e estará aberto nos dias precedentes à prova em, em horário a divulgar nas redes sociais dos Bombeiros Voluntários de Baltar, e no dia do evento a partir das 6h30 até que se realizem todas as partidas.

Os atletas que optarem por realizar o check-in no dia do evento, deverão efetuá-lo até 30 minutos antes do respetivo horário de partida.

A ausência de check-in dentro do prazo estabelecido impede a participação na prova e não dá lugar a reembolso do valor da inscrição.

No check-in poderão ser solicitados:

- Documento de identificação;
- Termo de responsabilidade (quando aplicável);
- Autorização parental para menores de idade.

7. Pódios e Classificações

Haverá pódio exclusivamente para a classificação geral de cada uma das divisões:

- Single;
- Doubles

A entrega de prémios ocorrerá assim que todos os atletas da categoria FireChallenge concluírem a prova.

As classificações por posicionamento geral e por escalões serão tornadas públicas através da plataforma da Lap2Go.

8. Cronometragem

A cronometragem será realizada pela Lap2Go, através de sistema eletrônico de chip individual.

O tempo oficial corresponde ao intervalo entre a passagem na linha de partida e a passagem na meta, incluindo todas as penalizações aplicadas pelos juízes.

A utilização do chip pertencente a outro atleta implica a desqualificação imediata.

Os resultados provisórios serão publicados no próprio dia, sendo posteriormente homologados pela organização.

9. Condições de Participação

Podem participar todos os atletas que cumpram cumulativamente os seguintes requisitos:

- Inscrição válida (com pagamento confirmado);
- Aceitação integral dos presente regulamento;
- Aptidão física para a prática da modalidade.

A idade mínima de participação é 16 anos. Os atletas menores de 18 anos deverão apresentar autorização assinada pelo seu responsável.

Ao efetuar a inscrição, cada participante, declara encontrar-se em condições físicas adequadas para a realização da prova, assumindo inteira responsabilidade pela sua participação e aceitando integralmente o presente regulamento.

10. Comportamento e Fair Play

Todos os participantes deverão manter uma conduta exemplar durante o evento.

Constituem motivo de penalização ou desqualificação:

- Comportamento antidesportivo;
- Linguagem ofensiva;

- Agressões físicas ou verbais;
- Incumprimento das indicações da organização;
- Utilização de atalhos;
- Ajuda externa não autorizada;
- Utilização de material não permitido;
- Fraude na inscrição;
- Utilização do chip de outro atleta.

A organização poderá impedir a permanência em prova de qualquer participante cuja permanência coloque em risco a segurança do próprio ou de terceiros.

11. Infraestruturas e Apoio ao Atleta

A organização disponibiliza no recinto da prova:

- Secretariado;
- Zona de aquecimento;
- Zona de recuperação;
- Restauração;
- Instalações sanitárias;
- Banhos;
- Assistência médica.

A organização não se responsabiliza por objetos pessoais deixados sem vigilância.

12. Segurança e Assistência Médica

O evento dispõe de Plano de Emergência próprio.

Sempre que um atleta apresente sinais de incapacidade física ou clínica, a organização poderá determinar a sua retirada da competição. Essa decisão é definitiva e visa exclusivamente proteger a saúde do participante.

13. Seguro

Todos os participantes inscritos encontram-se abrangidos por Seguro de Acidentes Pessoais.

A participação implica a aceitação das respetivas condições e franquias definidas pela seguradora.

14. Direitos de Imagem e Proteção de Dados

Ao efetuar a inscrição, o participante autoriza a utilização da sua imagem captada durante o evento.

Os dados pessoais serão tratados exclusivamente relacionados com a organização da prova, em conformidade com o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD).

15. Cancelamento do Evento

A organização reserva o direito de cancelar, suspender ou adiar o evento por motivos de força maior, designadamente:

- Condições meteorológicas extremas;
- Catástrofes naturais;
- Determinações das autoridades competentes;
- Riscos para a segurança;
- Situações de saúde pública.

Sempre que possível, o evento será realizado na data de reserva (18 de outubro de 2026)

Caso a realização do evento não possa ocorrer, a organização comunicará oportunamente as medidas a adotar.

16. Casos Omissos

Todos os casos não previstos no presente regulamento serão analisados pela organização.

As decisões da organização são finais, não havendo lugar a recurso, salvo disposição legal em contrário.