



# REGULAMENTO

## 1. ENQUADRAMENTO E CONCEITO

Cada vez há mais amantes da corrida nos praticantes de fitness!

Desta forma surge o evento que vai combinar treino de corrida com exercícios funcionais e de resistência tornando o evento único, mas ainda assim acessível e inclusivo para pessoas de diferentes origens atléticas e de condicionamento físico.

A competição é composta por 7 estações de treino funcional sendo que começa sempre com uma corrida de 600 metros, seguida da estação de treino funcional, percorrendo o circuito até finalizar o percurso nas 7 estações.

Os participantes usam um chip para controlo do tempo e no final será apresentado o resultado obtido e partilhado um ranking global de cada categoria do evento.

## 2. PROVAS A REALIZAR

### 2.1 Descrição da competição

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Estação 1:                | Estação 2:              |
| 600m run                  | 600m run                |
| 1000m remo                | 4x10m slam ball throw   |
| Estação 3:                | Estação 4:              |
| 600m run                  | 600m run                |
| 200m KB farm carry        | 1000m ski erg           |
| Estação 5:                | Estação 6:              |
| 600m run                  | 600m run                |
| 100m dumbbell walk lunges | 100m burpees broad jump |
| Estação 7:                |                         |
| 600m run                  |                         |
| 100 wall ball             |                         |

## 3. CATEGORIAS DA COMPETIÇÃO

Além da participação individual, há também a possibilidade de se juntar como dupla masculina/feminina ou mista.

Em termos de dinâmica, os RFM Performance MANZ Games são compostos pelas seguintes divisões:

- I. PERFORMANCE Singles M
- II. PERFORMANCE Duplas M
- III. PERFORMANCE Singles F
- IV. PERFORMANCE Duplas F
- V. PERFORMANCE Duplas mistas



| Categoria/ Treino               | Singles M                    | Duplas M*                    | Singles F                    | Duplas F*                    | Duplas mistas*                            |
|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|
| Remo                            | 1000m                        | 1000m                        | 1000m                        | 1000m                        | 1000m                                     |
| Slam ball throw<br>4x10m        | 40kg                         | 40kg                         | 30kg                         | 30kg                         | 40kg                                      |
| KB farm carry<br>200m           | 2x24kg                       | 2x24kg                       | 2x16kg                       | 2x16kg                       | 2x24kg                                    |
| ski erg                         | 1000m                        | 1000m                        | 1000m                        | 1000m                        | 1000m                                     |
| Dumbbell Walk<br>Lunges<br>100m | 2x10kg                       | 2x10kg                       | 2x5kg                        | 2x5kg                        | 2x10kg                                    |
| Burpees Broad Jump              | 100m                         | 100m                         | 100m                         | 100m                         | 100m                                      |
| Wall Ball                       | 100 reps<br>c/9kg<br>(305cm) | 100 reps<br>c/9kg<br>(305cm) | 100 reps<br>c/6kg<br>(275cm) | 100 reps<br>c/6kg<br>(275cm) | 100 reps<br>c/6kg<br>(M 305cm<br>F 275cm) |

**\*Ambos os elementos de duplas devem fazer todos os segmentos de corrida. Nas restantes estações de exercícios podem escolher qual dos integrantes faz o exercício. Nas duplas mistas, a carga não sofre alteração de acordo com o elemento que fará o exercício.**

#### 4. GRUPOS ETÁRIOS

O evento terá os seguintes grupos etários (escalão) em cada categoria:

- I. 16-35
- II. 36-45
- III. 46-55
- IV. 56+

\* Os 3 primeiros classificados de cada escalão por categoria, serão medalhados.

\* No caso das duplas, o escalão é definido pela média das idades dos atletas.

#### 5. SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO

O sistema de classificação e a classificação geral é baseada no tempo mais rápido na respetiva categoria de cada prova. Os resultados são classificados do tempo mais rápido para o mais lento. Além disso haverá um ranking dentro dos grupos etários, também ordenado do tempo mais rápido para o mais lento.

Os resultados serão publicados imediatamente após o término do evento, disponíveis em <https://performancemanzgames.pt/>



## 6. VAGAS DISPONÍVEIS

| Categorias            | número vagas |
|-----------------------|--------------|
| singles femininos     | 150 atletas  |
| singles masculinos    | 150 atletas  |
| duplas femininas (2)  | 150 duplas   |
| duplas masculinas (2) | 150 duplas   |
| duplas mistas (2)     | 150 duplas   |

## 7. PROCESSO DE INSCRIÇÃO E VALORES

### AVEIRO – CAIXA UA – 7 e 8 de novembro

| Bilhetes   | 1.ª fase | 2.ª fase |
|------------|----------|----------|
| individual | 55,00 €  | 65,00 €  |
| duplas     | 80,00 €  | 110,00 € |

- Primeira fase de inscrições até dia 30 de setembro;
- Segunda fase de inscrições de 1 de outubro até dia 25 de outubro;

A inscrição é feita através do link: <https://performancemanzgames.pt/>

## 8. A COMPETIÇÃO

Os RFM Performance Manz Games consistem numa prova de corrida de 600m seguida de um exercício funcional. Após cada exercício, o participante deverá voltar a correr os 600m. Num total de 4200m, i.e. repetindo os 600m por 7 vezes. Para completar toda a corrida PERFORMANCE e receber um tempo de chegada válido, os participantes devem completar as corridas e exercícios na ordem designada (corrida, exercício, corrida, exercício, etc.) até completar um total de 4,2 km de corrida e 7 exercícios.

### 8.1. Regras e regulamentos da Prova

- Complete todos os exercícios, na ordem correta;
- Realize cada exercício de acordo com os padrões de movimento;
- Use os pontos iniciais e finais corretos da estação de treino;
- Complete o número correto de repetições e/ou distâncias;
- Realize os exercícios/movimentos com o peso correto descrito;
- Na categoria de Duplas, apenas um dos atletas realizará a prova, sendo uma opção da dupla, prova a prova quem o fará, i.e. ambos podem participar mas não em simultâneo. A carga válida para essa prova será sempre a mais alta, i.e., a correspondente à categoria masculina.



### 8.2. Corrida

A distância de corrida é sempre de 600 m por segmento. Atletas mais rápidos devem manter a esquerda e os mais lentos à direita. Na prova de duplas, os dois atletas têm obrigatoriamente de ir ao mesmo ritmo durante todo o percurso.

### 8.3. Juízes

Cada estação de treino terá um árbitro que será responsável por garantir que todos os participantes realizam a prova de forma correta e segura. O juiz em coordenação com o diretor da prova, tomam todas as decisões relativas à validação das mesmas.

## 9. STANDARDS DE MOVIMENTO, DISTÂNCIAS E PESOS

### 9.1. Remo

- Antes de iniciar o exercício, o monitor deve ser (re)configurado por um juiz
- Os pés dos participantes não podem tocar no chão durante a remada
- Após completar a distância exigida, o participante deve levantar o braço para chamar um juiz para confirmar que a distância exigida foi completada
- Somente após receber a confirmação de conclusão do juiz, o participante pode deixar a plataforma e a estação

Distância: 1000m

Nota: Cada atleta pode ajustar a resistência de acordo com suas próprias preferências. Inicialmente todas as resistências estarão no nível 5.

No entanto, uma vez que o atleta inicia o exercício, não é permitido alterá-lo e deve permanecer com a configuração escolhida até que toda a distância seja completada

### 9.2. Slam Ball Throw

- Tanto a slam ball como o participante devem estar completamente atrás da linha, antes de iniciar a prova.
- No movimento o participante tem de levantar a bola e atirá-la para a frente, voltando a repetir a ação até ultrapassar a marca dos 10 m.
- Repete a ação para o sentido oposto com a mesma sequência de movimentos.
- Assim que a slam ball passar pela linha de partida/chegada por 4 vezes, esta estação estará concluída.
- Em nenhuma fase do movimento o participante pode dar passos com a bola nas mãos. Deverá sempre atirá-la logo que agarra na mesma e esta está fora do solo.
- Se o participante incumprir com algum destes pontos descritos acima, incorre numa penalização de 5 metros que ele mesmo deve recuar com a bola relativamente à linha final.



Distância 4 x 10 m (a menos que sejam aplicadas penalidades)

- Singles, Duplas Masculinos: 40kg
- Singles, Duplas Femininos: 30kg
- Duplas Mistas: 40kg

### 9.3. KB Farm Carry

- O movimento de Farm Carry começa e termina com ambos os kettlebells atrás da linha de partida/chegada
- O participante deve carregar os dois kettlebells o tempo todo enquanto se desloca ao longo do percurso
- É permitido pousar os kettlebells para descansar
- O treino está completo quando os kettlebells são transportados para além da linha de partida/chegada

Distância: 200m

- Singles, Duplas Masculinos: 2x24kg
- Singles, Duplas Femininos: 2x16kg
- Duplas Mistas: 2x24kg

### 9.4. Ski Erg

- Antes de iniciar o exercício, o monitor deve ser (re)configurado por um juiz
- Após completar a distância exigida, o participante deve levantar o braço para chamar um juiz para confirmar que a distância exigida foi completada
- Somente após receber a confirmação de conclusão do juiz, o participante pode deixar a plataforma e a estação

Distância: 1000m

Nota: Cada atleta pode ajustar a resistência de acordo com suas próprias preferências. Inicialmente todas as resistências estarão no nível 5.

No entanto, uma vez que o atleta inicia o exercício, não é permitido alterá-lo e deve permanecer com a configuração escolhida até que toda a distância seja completada

### 9.5. Dumbbell walking lunges

- O participante deve levantar os halteres sem ajuda e colocá-lo sobre os ombros
- O participante começa na posição vertical com os dois pés atrás da linha
- Durante cada movimento de lunge, o joelho de trás deve tocar no chão
- Uma repetição termina com joelhos e quadris totalmente esticados
- No movimento de lunges deve alternar o joelho que toca no chão
- É proibido dar qualquer passo entre as repetições
- Os halteres devem permanecer nos ombros do participante o tempo todo



- A estação está concluída, assim que o participante cruzar a linha de chega
- Caso o participante infrinja algum dos pontos acima mencionados, a repetição torna-se inválida. Na segunda advertência o participante recebe uma penalização de 10 m de distância

Distância: 100m

- Singles Masculinos: 2x10kg
- Duplas Masculinos: 2x10kg
- Singles Femininos: 2x5kg
- Duplas Femininos: 2x5kg
- Duplas Mistas: 2x10kg

#### 9.6. Burpees broad jump

- O participante começa com os dois pés atrás da linha.
- A prova inicia na posição vertical, seguido com as mãos colocadas próximas aos pés, no máximo a um braço de distância do corpo
- Na posição mais baixa, o peito do participante deve tocar no chão
- Em seguida, o participante levanta-se e salta para frente, aterrando com os dois pés em simultâneo
- É proibido dar qualquer passo à frente entre as repetições
- A estação está concluída, uma vez que o participante ultrapassa a linha de chegada
- Caso o participante infrinja algum dos pontos acima mencionados, a repetição torna-se inválida. Na segunda advertência o participante recebe uma penalização retrocedendo 5 m de distância.

Distância 100 m.

#### 9.8. Wall Ball

- A cada repetição o participante deve acertar no alvo designado com a bola. Haverá alvos diferentes para atletas masculinos (305cm) e femininos (275cm).
- Antes do participante começar com as Wall Balls, a bola deve ser levantada do chão e o atleta deve ficar na posição vertical com os quadris e os joelhos estendidos antes de iniciar o movimento
- Na posição inferior do agachamento, os joelhos do participante devem ficar abaixo de 90º
- Se o participante perder algum dos pontos acima mencionados, a repetição torna-se inválida.

Repetições: 100x

- Singles, Duplas Masculinos: 9kg
- Singles, Duplas Femininos: 6kg
- Duplas Mistas: 6kg

\* Altura do alvo todas as Categorias Femininas: 2,75m

\* Altura do alvo todas as Categorias Masculinas: 3,05m

\* Atura do alvo na Categoria Mista: F:2,75m m:3,05m



## **10. ANTES DO EVENTO**

O horário exato de partida da prova será enviado por email a todos os participantes **uma semana antes do evento**.

Cada categoria terá o seu horário de partida. Em média cada competição demora 1h30m para ser completada. Uma semana antes do evento, será divulgada a hora de partida de cada divisão.

É recomendada a comparência no local de competição 2h antes do início de cada prova para que o participante tenha tempo suficiente para fazer o registo na prova, realizar o seu aquecimento e participar no briefing técnico.

## **11. CALENDÁRIO DO DIA DO EVENTO**

No dia do evento, os participantes encontrarão as seguintes áreas:

### **11.1. Registo**

Assim que chegar ao local, terá de se registar para receber a sua t-shirt de participante e chip de cronometragem. Terá de apresentar um documento de identidade com foto para confirmação do registo

### **11.2. Briefing Técnico**

O briefing técnico tem duração de 15 minutos, acontece antes da primeira série e não é obrigatório. Será explicada a prova e as suas regras. Se existirem dúvidas, deverão aproveitar o briefing para esclarecer.

### **11.3. Área de Aquecimento**

Uma área de aquecimento designada com equipamentos da competição estará disponível para todos os participantes

### **11.4. Área de Pré Corrida**

O ponto de encontro é 15 minutos antes do horário de início individual e será anunciado no local. 10 minutos antes do início individual, os participantes serão conduzidos à área de pré-partida, onde participarão de um aquecimento específico. O início da corrida ocorre 2 minutos após a conclusão do aquecimento.



## **12. PENALIZAÇÕES**

### **12.1. Tempo**

Se um participante não executar o número correto de voltas, uma penalização de tempo de 5min por volta, \* será aplicada e adicionada ao tempo de resultado do participante.

(\* o número de voltas que somam 600m varia de local para local.)

Exemplo: Para um local específico, a penalidade de tempo é de 5 minutos.

O tempo do resultado do participante é 1h15m, mas ele não completou 3 voltas de corrida ao longo da competição; então o seu tempo final será de 1h30m.)

### **12.2. Distância**

As penalidades de distância podem ser aplicadas para qualquer exercício. Essas penalizações dependem do treino e variam entre 5 e 10 metros. Decisões de penalidades podem ser feitas por qualquer juiz após consenso com o juiz principal.

Se um participante não terminar uma estação de treino ou for desqualificado por um juiz, não receberá nenhum dado de resultados e será excluído de todas as classificações e prêmios. No entanto, eles podem continuar com a corrida (sem um tempo de resultado) se a desclassificação não for devido a falta de fair play.

## **13. REGRAS DE CONDUTA**

Os participantes concordam em competir de forma justa e honrada. O mau espírito desportivo, por exemplo, tentativas de engano, manipulação, disputas excessivas, bem como perturbar e/ou obstruir outros participantes, pode levar à suspensão ou desqualificação da competição. Isto também se aplica a outros comportamentos que possam prejudicar ou perturbar participantes, voluntários, funcionários, patrocinadores e espectadores. A critério dos organizadores do evento, qualquer uma das ações acima mencionadas pode ser aplicada a qualquer participante.



#### 14. PRÉMIOS

**Serão atribuídos 4000€ em Prize Pool para os primeiros três classificados de cada categoria overall, repartidos da seguinte forma:**

| Categorias/Prémios             | 1º Classificado | 2º Classificado | 3º Classificado |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Singles M - Overall</b>     | 500€            | 200€            | 100€            |
| <b>Singles F - Overall</b>     | 500€            | 200€            | 100€            |
| <b>Duplas M - Overall</b>      | 500€            | 200€            | 100€            |
| <b>Duplas F - Overall</b>      | 500€            | 200€            | 100€            |
| <b>Duplas mistas - Overall</b> | 500€            | 200€            | 100€            |

<https://susanagateirashop.com>

**\*\* Os 3 primeiros classificados de cada escalão por categoria, será medalhado.**

#### 15. DIREITOS DE IMAGEM

Os inscritos nos Performance Manz Games declaram autorizar a utilização de imagens ou vídeos recolhidos pela entidade organizadora (Manz Produções), durante qualquer fase da competição e em qualquer um dos seus suportes de marketing. Esta autorização não encerra limite temporal, pelo que as imagens e vídeos recolhidos poderão ser utilizados em qualquer momento pela entidade organizadora.

Para esclarecimento de dúvidas ou mais informações: [eventos@manz.pt](mailto:eventos@manz.pt).