

✖ OCR
✖ ALMEIDA
✖ 29 DE SETEMBRO 2024



DIA 28
PROVA
TEAM
NOTURNA
LIMITADO A 10 EQUIPAS



www.firemanchallenge.pt



ALMEIDA
Estrela do Interior

VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ



1. ORGANIZAÇÃO

A “**OCR FIREMAN CHALLENGE**” é uma corrida de obstáculos no meio da Natureza, envolvendo-se em zonas históricas que em tempos ocorreram grandes batalhas, organizada pela Associação Terras Dom Pedro Afonso – Fireman Challenge com a colaboração do Município de Almeida, da Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos (FPOCR) e do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ).

2. DATA, HORA E LOCAL

A prova irá realizar-se no dia **28 e 29 de setembro de 2024**, no **Município de Almeida**, com partidas/chegadas no interior do castelo de Almeida.

Coordenadas GPS: 40°43'33.72"N 6°54'20.29"W

3. PROVA NOTURNA

No dia **28 vai contar com uma corrida de obstáculos de 3km** com aproximadamente e **6 obstáculos**, naturais e artificiais, de vários níveis de dificuldade, que pretendem colocar à prova todos os seus participantes, em formato de **Team**.

Durante a prova cada participante terá de correr, escalar, nadar, saltar, rastejar, fazer suspensão, arrastar e carregar pesos, atravessar cursos de água, transpor todos os obstáculos que encontrar.

É da responsabilidade de cada participante avaliar o risco de cada obstáculo relativamente à sua própria condição física e mental.

Irão estar presentes **marshalls/voluntários** em cada obstáculo para apoiar e orientar os participantes da prova. Todos os participantes poderão esclarecer quaisquer dúvidas com eles devendo respeitar sempre as orientações dadas pelo staff da organização.

O percurso e distribuição dos obstáculos será divulgado antes do evento e marcado com fitas de sinalização e setas em locais estratégicos.



Sensivelmente a meio do percurso haverá um **ponto de abastecimento** onde serão fornecidos reforços e hidratação.

Os participantes reconhecem que realizarão a prova em ambiente urbano e que por isso terão de ter precaução, cumprir as regras cívicas de circulação em espaço para peões e todas as regras e sinais de trânsito.

4. PROVA DIA 29

No dia 29 vai contar com uma corrida de obstáculos de 14km com aproximadamente e **35 obstáculos**, naturais e artificiais, de vários níveis de dificuldade, que pretendem colocar à prova todos os seus participantes.

Durante a prova cada participante terá de correr, escalar, nadar, saltar, rastejar, fazer suspensão, arrastar e carregar pesos, atravessar cursos de água, transpor todos os obstáculos que encontrar.

É da responsabilidade de cada participante avaliar o risco de cada obstáculo relativamente à sua própria condição física e mental.

Irão estar presentes **marshalls/voluntários** em cada obstáculo para apoiar e orientar os participantes da prova. Todos os participantes poderão esclarecer quaisquer dúvidas com eles devendo respeitar sempre as orientações dadas pelo staff da organização.

O percurso e distribuição dos obstáculos será divulgado antes do evento e marcado com fitas de sinalização e setas em locais estratégicos.



ALMEIDA
Estrela do Interior

VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ





Sensivelmente a meio do percurso haverá um **ponto de abastecimento** onde serão fornecidos reforços e hidratação.

Os participantes reconhecem que realizarão a prova em ambiente urbano e que por isso terão de ter precaução, cumprir as regras cívicas de circulação em espaço para peões e todas as regras e sinais de trânsito.

TIPOS DE PROVA

Competitive

Percurso de aproximadamente **14km** e **35 obstáculos**, cronometrado, com classificação geral masculina/feminina e equipas.

As vagas Competitive **partirão logo a seguir as vagas da** Elite OCR

Dependendo do número total de inscritos, poderão ser criadas várias vagas divididas por género de no máximo de **40 atletas por vaga**.

Este escalão deverá seguir as seguintes regras:

1. Todos **os atletas têm de começar e terminar a prova com 6 (seis) pulseiras numeradas**;
2. As pulseiras serão **entregues aos atletas no controlo de entrada para a Box de Partida e devem estar visíveis**, de modo a serem identificadas pela organização antes do tiro de partida, bem como durante o percurso e meta (se classificados);
3. As **pulseiras são pessoais, intransmissíveis e identificam o atleta individualmente**;
4. Todas as **pulseiras devem ser colocadas no pulso esquerdo (OBRIGATÓRIO)** e estar devidamente ajustadas e fixas antes da partida. Se forem detetadas irregularidades (troca de pulseiras entre atletas), o atleta não inicia a prova e é desclassificado;
5. O atleta que **não conseguir superar um obstáculo, será cortada 1 (uma) pulseira de prova**. Por cada pulseira cortada, terá de cumprir a respetiva **penalização no final**.



ALMEIDA
Estrela do Interior

VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ



6. Se um **atleta acabar sem as 6 (seis) pulseiras**, será classificado como DNC (não completou todos os obstáculos), não recebe um tempo de chegada e será desclassificado. Contudo, poderá finalizar a prova para receber a sua medalha finisher, mas não contará para a classificação final;
7. Se um atleta com resultado de **DNC continuar a fazer o percurso, deve:**
 - a. dar passagem a todos os atletas classificados;
 - b. ser cívico e não impedir o movimento de nenhum outro atleta;
 - c. sair do percurso antes da linha de chegada.
8. Todos os **obstáculos existentes no percurso são de transposição obrigatória** e podem ser de **3 (três) tipos**:
 - a. Obstáculos de tentativas limitadas, com penalização no local (ex.: arremesso da lança);
 - b. Obstáculos com tentativas ilimitadas, que em caso de falha leva a corte de pulseira e circuito de penalização antes da linha de meta;
 - c. Obstáculos de tempo limitado (ex.: tiro laser), que não incluem penalização;
9. Obstáculos de **tentativa limitada, com penalização no local**:



- a. Poderão existir dois tipos de penalização: carga de pneu e carga de saco de areia, o circuito terá no máximo 100m;
 - b. Depois de cumprida a penalização, o atleta retoma o percurso sem corte de pulseira.
10. Obstáculos com **tentativas ilimitadas**, com penalização a cumprir antes da linha de meta:



- a. os atletas têm tentativas ilimitadas para os ultrapassar;
- b. o atleta que não conseguir superar um obstáculo, terá uma penalização que implica o corte de 1 (uma) pulseira.

11. Obstáculos com **tempo limitado**:



a. Se o atleta expirar o tempo, é a sua penalização.

12. Falhar a transposição dos obstáculos, de forma intencional ou não, implica repeti-lo ou cumprir o circuito de penalização no local ou antes da meta, mediante o tipo de obstáculo em questão.

Elite OCR

Percurso de aproximadamente **14km** e **35 obstáculos**, cronometrado, com classificação geral masculina/feminina e equipas.

Os atletas que participam na **Elite OCR vão sair nas primeiras vagas**. Os atletas Elite Internacional sairão nas vagas seguintes.

Dependendo do número total de inscritos, poderão ser criadas várias vagas divididas por género de no máximo de **40 atletas por vaga**.

Este escalão deverá seguir as seguintes regras:

1. Todos os atletas **têm de começar e terminar a prova com 3 (três) pulseiras**;
2. As pulseiras serão **entregues aos atletas no controlo de entrada para a box de partida e devem estar visíveis**, de modo a serem identificadas pela organização antes do tiro de partida, bem como durante o percurso e meta (se classificados);
3. As **pulseiras são pessoais, intransmissíveis e identificam o atleta individualmente**;
4. Todas as **pulseiras devem ser colocadas no pulso esquerdo (OBRIGATÓRIO)** e estar devidamente ajustadas e fixas antes da partida. Se forem detetadas irregularidades (troca de pulseiras entre atletas), o atleta não inicia a prova e é desclassificado;
5. Por **cada penalização será cortada 1 (uma) pulseira de prova**;
6. Os **atletas podem ter até 2 (duas) pulseiras cortadas**, recuperando-as à posteriori, quando cumprem o circuito de penalização antes da linha de meta;

7. Se um **atleta acabar sem as 3 (três) pulseiras**, será classificado como DNC (não completou todos os obstáculos), não recebe um tempo de chegada e será desclassificado. Contudo, poderá finalizar a prova para receber a sua medalha finisher, mas não contará para a classificação final;
8. Se um atleta com resultado de **DNC continuar a fazer o percurso, deve:**
 - a. dar passagem a todos os atletas classificados;
 - b. ser cívico e não impedir o movimento de nenhum outro atleta;
 - c. sair do percurso antes da linha de chegada.
9. No percurso podem existir **4 (quatro) tipos de obstáculos**, todos de **abordagem obrigatória:**
 - a. uma única tentativa;
 - b. tentativas limitadas com penalização no local;
 - c. tentativas ilimitadas;
 - d. tempo limitado.
10. Obstáculos de **uma única tentativa** falhada, com penalização a cumprir antes da linha de meta



- a. o atleta só tem 1 (uma) única tentativa para superar estes obstáculos;
- b. se não conseguir superar um obstáculo, deve ser cortada 1 (uma) pulseira.

11. Obstáculos de **tentativa limitada, com penalização no local:**



- a. Poderão existir dois tipos de penalização: carga de pneu e carga de saco de areia, o circuito terá no máximo 100m;
- b. Depois de cumprida a penalização, o atleta retoma o percurso sem corte de pulseira.

13. Obstáculos com **tentativas ilimitadas**, com penalização a cumprir antes da linha de meta:



- a. os atletas têm tentativas ilimitadas para os ultrapassar;
- b. o atleta que não conseguir superar um obstáculo, terá uma penalização que implica o corte de 1 (uma) pulseira.

14. Obstáculos com **tempo limitado**:



- a. Se o atleta expirar o tempo, é a sua penalização.

15. Falhar a transposição dos obstáculos, de forma intencional ou não, implica repeti-lo ou cumprir o circuito de penalização no local ou antes da meta, mediante o tipo de obstáculo em questão.

LIGA FIREMAN

Percurso de aproximadamente **14km** e **35 obstáculos**, cronometrado, com classificação geral masculina/feminina e equipas.

Os atletas que participam na **Elite OCR vão sair nas primeiras vagas**. Os atletas Elite Internacional sairão nas vagas seguintes.

Dependendo do número total de inscritos, poderão ser criadas várias vagas divididas por género de no máximo de **40 atletas por vaga**.

Este escalão deverá seguir as seguintes regras:

- 12. Todos os atletas **têm de começar e terminar a prova com 3 (três) pulseiras**;
- 13. As pulseiras serão **entregues aos atletas no controlo de entrada para a box de partida e devem estar visíveis**, de modo a serem identificadas pela organização

- antes do tiro de partida, bem como durante o percurso e meta (se classificados);
14. As **pulseiras são pessoais, intransmissíveis e identificam o atleta** individualmente;
15. Todas as **pulseiras devem ser colocadas no pulso esquerdo (OBRIGATÓRIO)** e estar devidamente ajustadas e fixas antes da partida. Se forem detetadas irregularidades (troca de pulseiras entre atletas), o atleta não inicia a prova e é desclassificado;
16. Por **cada penalização será cortada 1 (uma) pulseira de prova**;
17. Os **atletas podem ter até 2 (duas) pulseiras cortadas**, recuperando-as à posteriori, quando cumprem o circuito de penalização antes da linha de meta;
18. Se um **atleta acabar sem as 3 (três) pulseiras**, será classificado como DNC (não completou todos os obstáculos), não recebe um tempo de chegada e será desclassificado. Contudo, poderá finalizar a prova para receber a sua medalha finisher, mas não contará para a classificação final;
19. Se um atleta com resultado de **DNC continuar a fazer o percurso, deve:**
- dar passagem a todos os atletas classificados;
 - ser cívico e não impedir o movimento de nenhum outro atleta;
 - sair do percurso antes da linha de chegada.
20. No percurso podem existir **4 (quatro) tipos de obstáculos**, todos de **abordagem obrigatória:**
- uma única tentativa;
 - tentativas limitadas com penalização no local;
 - tentativas ilimitadas;
 - tempo limitado.
21. Obstáculos de **uma única tentativa** falhada, com penalização a cumprir antes da linha de meta



- o atleta só tem 1 (uma) única tentativa para superar estes obstáculos;
- se não conseguir superar um obstáculo, deve ser cortada 1 (uma) pulseira.

22. Obstáculos de **tentativa limitada, com penalização no local**:



- a. Poderão existir dois tipos de penalização: carga de pneu e carga de saco de areia, o circuito terá no máximo 100m;
- b. Depois de cumprida a penalização, o atleta retoma o percurso sem corte de pulseira.

16. Obstáculos com **tentativas ilimitadas**, com penalização a cumprir antes da linha de meta:



- a. os atletas têm tentativas ilimitadas para os ultrapassar;
- b. o atleta que não conseguir superar um obstáculo, terá uma penalização que implica o corte de 1 (uma) pulseira.

17. Obstáculos com **tempo limitado**:



- a. Se o atleta expirar o tempo, é a sua penalização.

18. Falhar a transposição dos obstáculos, de forma intencional ou não, implica repeti-lo ou cumprir o circuito de penalização no local ou antes da meta, mediante o tipo de obstáculo em questão.

OPEN

Percurso de aproximadamente **14km** e **35 obstáculos**, não cronometrado e sem



classificação final oficial.

Nesta modalidade, o **atleta não terá a obrigatoriedade de superar os obstáculos**, podendo ter ajuda de outros atletas para os ultrapassar. Os atletas participam de forma lúdica, desafiando-se a si próprios, sem a exigência de classificação e do cumprimento absoluto das regras competitivas. **PÚBLICO-ALVO**

Elite OCR: idade igual ou superior a 15 anos;

Competitive : idade igual ou superior a 15 anos;

Liga Fireman: exclusivo para Bombeiros Nacionais e Internacionais;

OPEN: idade igual ou superior a 12 anos, desde que acompanhados por um adulto;

Kids: aberto a partir dos 6 anos até aos 15 anos **Gratuito**

Os participantes menores de idade têm que apresentar um Termo de Responsabilidade (documento em anexo), devidamente assinado pelo encarregado de educação e uma cópia do B.I. ou Cartão de Cidadão do mesmo, quando procederem à credenciação.

TIME CAP

O limite de tempo na prova **Elite OCR e Liga Fireman** é de 15 minutos/km para os atletas masculinos e 18 minutos/km para as atletas femininas.

O limite de tempo na prova **Competitive** é de 17 minutos/km para os atletas masculinos e 20 minutos/km para as atletas femininas.

4. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser efetuadas online no site www.meutempo.pt, onde estarão todas as informações referente à prova.

Qualquer questão relacionada com a inscrição de atletas deve ser encaminhada para: **firemanchallenge@gmail.com**

Temos condições especiais para equipas com mais de 10 elementos: deverão entrar em contato connosco para receberem cupões de desconto através do e-mail: **firemanchallenge@gmail.com**

O preço da inscrição inclui o direito de participação, cronometragem, kit de atleta, medalha, abastecimentos, banhos e seguro de acidentes pessoais.



ALMEIDA
Estrela do Interior

VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ





LOTAÇÃO

Elite: 300 participantes

Liga Fireman: 300 participantes

Competitive: 300 participantes

Open: 400 participantes

CANCELAMENTO/ALTERAÇÃO DA INSCRIÇÃO

Até dia 20 de setembro serão aceites pedidos de alteração/cancelamento da inscrição. O cancelamento/alteração da inscrição deverá ser realizado por escrito para o contacto da organização, não havendo lugar a qualquer reembolso, podendo apenas ficar com crédito para outras provas realizadas pela Fireman Challenge.

KIT ATLETA

É composto por t-shirt técnica da prova, dorsal, chip (provas cronometradas), pulseiras (Elite e Competitivo) e outras ofertas de parceiros.

5. PRÉMIOS

Todos os atletas inscritos nas provas com classificação devem utilizar o chip fornecido no kit do atleta. O chip encontra-se codificado para o atleta, é pessoal e intransmissível. A organização desclassificará todos os atletas que efetuam a prova com mais do que um chip, sem chip ou com o chip de outro atleta.

Elite OCR/ Liga Fireman

Geral (M/F)

- 1º Lugar – Troféu + 150,00 €
- 2º Lugar – Troféu + 100,00 €
- 3º Lugar – Troféu + 50,00 €

Equipas

- 1º Lugar – Troféu
- 2º Lugar – Troféu
- 3º Lugar – Troféu



ALMEIDA
Estrela do Interior

VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ





Competitive



ALMEIDA
Estrela do Interior

VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ





Geral (M/F)

1º Lugar – Troféu + 50,00 € 2º Lugar – Troféu + 30,00 € 3º Lugar – Troféu + 20,00 €

Equipas

1º Lugar – Troféu 2º Lugar – Troféu 3º Lugar – Troféu

Equipa Mais Numerosa

1º Lugar – Troféu

Equipa Mais Divertida

1º Lugar – Troféu

Medalha finisher

Todos os atletas que terminem a corrida terão direito a medalha finisher.

6. DIA DA PROVA

ZONA DE CREDENCIAÇÃO

A credenciação e o levantamento do kit do atleta poderão ser realizados no **dia do evento das 09h00 às 14h00** e no **dia anterior das 18h00 às 21h00**.

Aconselha-se que os participantes compareçam uma hora antes do início da prova para estacionar, efetuar a credenciação, levantar o kit, entregar os pertences e fazer o aquecimento pessoal de forma tranquila.

Documentação necessária para levantamento do kit: Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão com validade. O responsável da equipa poderá levantar o kit de todos os atletas ou então, delegar por escrito uma autorização para alguém o fazer.

BANHOS

No final da corrida todos os participantes terão direito a um banho com água quente nos balneários da Piscina Municipal de Almeida. Aconselha-se que os participantes levem toalha de banho, muda de roupa e calçado.

PERTENCES PESSOAIS E ESTACIONAMENTO

A organização aconselha todos os participantes a guardar os seus pertences nos seus automóveis, no entanto disponibilizará um local para guardar as chaves das viaturas.



ALMEIDA
Estrela do Interior

VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ





EQUIPAMENTO

Aconselha-se que os participantes usem roupa e calçados adequados à prática desta modalidade. A organização não se responsabiliza pela perda ou dano de propriedade (ténis, t-shirts, calções, relógios, câmaras ou outros) decorrentes da participação no evento.

PROGRAMA

Sábado – 28 de setembro

18h00 – 21h00 – Secretariado

Domingo – 29 de setembro

07h00 – 12h00 – Secretariado

09h50 – Controlo Zero

10h00 – Briefing

10h20 – Partidas

13h00 – Cerimónia de Entrega de Prémios

19h00 – Encerramento

7. INFRAÇÕES, PENALIZAÇÕES E JURI

INFRAÇÕES

Serão desqualificados os participantes nas seguintes situações:

- Não corra com o chip da prova;
- Não cumpra o percurso estipulado;
- Não saia na sua hora definida como de “partida”;
- Não termine a corrida (no caso da equipa, se ficar com menos de 3 atletas em prova, esta será desclassificada);
- Não siga as indicações dos elementos da organização ou colaboradores;

NOTA: Os atletas devem consultar a lista de infrações e penalizações dos respetivos regulamentos.

Pode ainda ser recusada a participação na prova a pessoas que apresentem comportamentos considerados inadequados, causem distúrbios e ofensas junto de espectadores, a outros participantes ou a elementos da organização.

JÚRI



ALMEIDA
Estrela do Interior

VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ





O júri da prova é responsável pela organização.

São passíveis de Protesto as condutas antidesportistas, irregularidades técnicas e decisões da arbitragem referentes a uma prova.

Os protestos só podem ser apresentados pelos clubes, atletas e treinadores diretamente envolvidos na competição e que possuam conhecimento direto, detalhado e pessoal do assunto do protesto.

Os Protestos são efetuados por escrito, através do formulário fornecido pelo Árbitro Chefe de Equipa e entregues ao mesmo, acompanhados de uma taxa de 50,00€. O Árbitro Chefe de Equipa terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção.

SEGURANÇA

Tendo em conta a segurança dos participantes não será permitida a participação de atletas em bicicletas, skates, patins ou acompanhados por animais.

APOIO E EMERGÊNCIA

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

SEGURO

Em conformidade com o Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro todos os participantes estarão cobertos por um **seguro de acidentes pessoais** providenciado pela organização.

O contrato de seguro garante os seguintes montantes mínimos de capitais:

- a) Morte - 25 000€;
- b) Despesas de funeral – 2000€;
- c) Invalidez permanente absoluta - 25 000€;
- d) Invalidez permanente parcial - 25 000€, ponderado pelo grau de incapacidade fixado;
- e) Despesas de tratamento e repatriamento – 4000€.

O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. **A franquia mínima é de €90.** A organização não assumirá



ALMEIDA
Estrela do Interior

VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ





despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetivar a participação ao seguro.

O evento está coberto por um **seguro de responsabilidade civil**.

9. DIREITO DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens e fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

10. CASOS OMISSOS

Os casos omissos no presente regulamento, serão resolvidos e decididos pelo staff da organização. A organização reserva-se ao direito de alterar as regras da prova.

A organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar os prazos, adicionar ou limitar o número de inscrições disponíveis, adicionar ou reduzir obstáculos em função das disponibilidades técnicas, questões de segurança ou necessidades estruturais, sem aviso prévio.

11. CANCELAMENTO DO EVENTO

O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização, será restituído o valor da inscrição ou marcada nova data.

12. DECLARAÇÃO RESPONSABILIDADE

Os participantes aceitam que a corrida é orientada para indivíduos com bom nível de condição física e é da inteira responsabilidade do inscrito procurar aconselhamento médico apropriado.

A participação na prova é inteiramente por conta e risco dos participantes que reconhecem que a Organização não deve ser responsabilizada pela morte ou ferimento decorrentes da participação no evento.

Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.



ALMEIDA
Estrela do Interior

VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ





TERMO DE RESPONSABILIDADE PARTICIPAÇÃO DE MENORES ALMEIDA CHALLENGE OCR 2024

Eu, _____,
portador do cartão de cidadão/bilhete de identidade nº _____, na
qualidade de Representante Legal do menor
_____, Portador do cartão de
cidadão/bilhete de identidade nº _____, **DECLARO QUE**
AUTORIZO o mesmo a participar na *Almeida Challenge OCR 2024*, a realizar no dia 29
de setembro de 2024 em Almeida.

Mais declaro ter tomado conhecimento dos riscos que podem advir da participação
neste tipo de eventos, reconhecendo desde já que a Organização não poderá ser
responsabilizada por qualquer acidente que ocorra durante o percurso.

_____de _____de 2024

(Assinatura do Representante)



ALMEIDA
Estrela do Interior

VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ





Nota: Esta declaração deve ser acompanhada, obrigatoriamente por cópia do cartão de cidadão do menor e do representante legal.



ALMEIDA
Estrela do Interior

VILAR FORMOSO
FRONTEIRA DA PAZ

