



REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

A VIEIRAFIT Race é uma prova que combina corrida com obstáculos urbanos, organizada pela empresa 4FITGIM, LDA, contando com o apoio das seguintes entidades públicas:

- Câmara Municipal de Vieira do Minho;
- Associação Desportiva de Vieira.

Será também uma prova de carácter social, ajudando assim uma instituição de Vieira do Minho com 10% do valor das inscrições (este ano reverterá a favor dos BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VIEIRA DO MINHO



Este regulamento é o que rege todas as provas de obstáculos da VIEIRAFIT Race. A partir deste momento, os inscritos aceitam e respeitam estas regras e é o seu dever serem conhecedores das regras que compõem deste regulamento. Em caso de dúvida sobre a interpretação de qualquer uma das regras da prova, prevalecerá sempre o critério do Diretor de Prova.

2.DATA E HORA DA REALIZAÇÃO DA PROVA:

A VIEIRAFIT Race realiza-se no dia 12 de julho de 2025, a partir das 14h30, com partida e chegada no centro de Vieira do Minho. São efetuadas partidas de 10 em 10 minutos, em grupos de 40 pessoas.

ELITE LIGA FPOCR

Percurso de aproximadamente **10km e 30 obstáculos**, cronometrado, com escalão individual masculino, e individual feminino. Objetivo primordial **COMPETIÇÃO**.

Os atletas que participam na **Liga OCR, em Elite, vão sair nas primeiras vagas**.

Dependendo do número total de inscritos, poderão ser criadas várias vagas, divididas por género, com o máximo de **40 atletas por vaga**.

A Elite 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.



12. 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.

13. Obstáculos com tempo limitado:



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

14. 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.

NOTAS: Sistema de rankings, pontuação individual e equipas, penalizações e outros detalhes específicos da Liga e Taça de Portugal deverão ser remetidos ao seu regulamento próprio que poderão consultar no site da Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos (www.fpocr.pt).



COMPETITIVE LIGA FPOCR

Percurso de aproximadamente **10km** e **30 obstáculos**, cronometrado, com escalão individual masculino, e individual feminino. Objetivo primordial **COMPETIÇÃO**

As vagas da **Liga OCR**, em Competitive, **partirão logo a seguir às vagas da Elite**.

Dependendo do número total de inscritos, poderão ser criadas várias vagas, divididas por género, com o máximo de **40 atletas por vaga**.

Atleta Competitive 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**.
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**, correspondendo aos pontos 11, 12 e 13 da Liga Elite.
9. **Obstáculos de tentativa única não são aplicados a atletas Competitive**, gozando estes de múltiplas tentativas para os conseguir executar.
10. **Obstáculos de tentativas limitadas** com penalização no local e de tempo limitado são iguais para atletas Elite e Competitive.

ELITE INTERNACIONAL

Apenas com escalão individual masculino, e individual feminino. Objetivo primordial **COMPETIÇÃO**, saídas nos blocos **depois da COMPETITIVE LIGA FPOCR**.

Este escalão vai seguir o regulamento da **ELITE LIGA FPOCR**

GUERREIROS (Escalão Diversão)

Com escalões individual feminino e masculino, e equipas. Os obstáculos devem ser ultrapassados segundo as indicações dos juizes ou voluntários. Os/As atletas podem recusar transpor os obstáculos (caso coloque em causa a sua integridade física), mas essa recusa será sempre punida com “10 Burpees”. No caso de não transposição do obstáculo, nem realização de “10 Burpees”, o juiz ou voluntário terá indicação para anotar o número de dorsal, levando a penalização no final da corrida (**Desclassificação**).



3.PERCURSO

O percurso terá cerca de 10 Km e cada participante irá enfrentar mais de 30 obstáculos com diferentes níveis de dificuldade.

A prova é considerada uma corrida de obstáculos, desenvolvida num ambiente natural, bem como ambiente Urbano, em áreas com vários obstáculos naturais e outros artificiais como: pirâmides de madeira, paredes, pneus, paredes inclinadas, poças, fardos, escadas, trincheiras, reboques, etc., o que implica riscos ao enfrentar e superar os mesmos.

O percurso será marcado com bandeiras, setas e fitas de sinalização em locais estratégicos.

4.CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

4.1 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 adotadas 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. Recomendamos que consulte o seu médico antes de realizar a corrida. É da inteira responsabilidade do declarante certificar-se que está clinicamente em condições, sem quaisquer limitações ou restrições de ordem médica para ser capaz de executar a prova. Reserva-nos o direito de evitar a participação, incluindo a expulsão já no decorrer da corrida, de qualquer atleta que se demonstre incapaz de executar a prova.

4.2 Devido a razões de segurança, não será permitido aos participantes, em hipótese alguma, a utilização de bicicletas, cadeira de rodas, patins, skates ou ainda serem acompanhados por animais. Aqueles que tentarem fazê-lo serão impedidos de participar na corrida.



5. INSCRIÇÕES

As inscrições são limitadas. A idade mínima para participar na corrida é de 16 anos, **exceto atletas federados da OCR**. Os participantes menores de idade têm que apresentar um Termo de Responsabilidade, devidamente assinado pelo encarregado/a de educação e apresentação do B.I. ou Cartão de Cidadão do mesmo, aquando do processo de Credenciação.

As inscrições incluem a oferta de um Kit, composto por um dorsal e um chip (a devolver no final da prova). Os participantes podem inscrever-se apenas individualmente.

5.1

INSCRIÇÃO FEDERADOS:

- ELITE / COMPETITIVE (objetivo primordial COMPETIÇÃO, saída nos 1º blocos):

NÃO FEDERADOS:

- ELITE / COMPETITIVE (objetivo primordial COMPETIÇÃO, saída nos 2º blocos):

De 01 a 30 de março: 18€

De 31 de março a 27 de abril: 20€

De 28 de abril a 25 de maio: 24€

De 26 de maio a 30 de junho: 28€

5.2 INSCRIÇÃO GUERREIRO

De 01 a 30 de março: 16€

De 31 de março a 27 de abril: 18€

De 28 de abril a 25 de maio: 22€

De 26 de maio a 30 de junho: 25€



*Inscrições realizadas na Zona de Credenciação caso o limite de inscrições não tenha sido atingido até à data: 30€

**Desconto de 25% para sócios do Ginásio VIEIRAFIT

5.4 EFETUAR A INSCRIÇÃO:

Para se inscrever basta aceder à página da Meu Tempo e clicar no LINK da Inscrição ou ler o QR CODE, conforme o pretendido, e seguir os passos.

5.5 ENTREGA DO KIT PARA A CORRIDA:

O Kit será composto por um dorsal e um chip de uso OBRIGATÓRIO para participação na prova. A entrega dos Kits será efetuada nos dias 09, 10 e 11 de julho das 9h00 às 22h00 no Ginásio VIEIRAFIT na Rua Entre as Devesas – Vieira do Minho. Haverá também possibilidade de entrega dos Kits no dia da prova das 10h00 às 14h00 no secretariado. Para o levantamento do Kit deverá apresentar o Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão e o comprovativo de pagamento.

O/A atleta que desejar fatura com número de contribuinte deverá dirigir-se ao secretariado no final da prova.

6.DESCLASSIFICAÇÃO DA CORRIDA:

Será desclassificado o/a participante que:

1. Não corra com o chip da prova;
2. Não cumpra o percurso estipulado;
3. Não saia na sua hora definida como de “Partida”;
4. Não terminar a corrida;
5. Não superar um obstáculo, superá-lo incorretamente ou recusar a penalização de 10 burpees, a ser realizada na área perto do juiz ou voluntário;



6. Não siga as indicações dos elementos da organização ou colaboradores.

Reserva-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 qualquer espectador, participante ou elemento da Organização.

7.SEGURO:

Todos os atletas que se inscrevam no evento e cumpram as regras estabelecidas neste regulamento estão cobertos por seguro desportivo durante toda a prova.

Número de apólice e Franquia, a divulgar brevemente na página do facebook do VIEIRAFIT. Atenção que este tipo de seguro tem uma franquia mínima de 90€, é um seguro de acidentes pessoal, com capital seguro para despesas de tratamento por acidente de 4.505,37€.

8.ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA:

No local da partida, durante o percurso de prova e na zona de chegada encontra-se disponível Assistência Médica aos participantes.

Só poderão acompanhar a prova as viaturas que tenham a identificação da Organização, nomeadamente: GNR, Polícia Municipal e Bombeiros Voluntários de Vieira do Minho.

9.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 deste evento.



10.DURAÇÃO DA PROVA:

A prova inicia-se às 14H30 e são efetuadas partidas, de 10 em 10 minutos, até às 15h30.

Todos os participantes terão que concluir a prova no tempo limite máximo, de **2 horas e 30 minutos** após a partida.

11. 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.

12.CANCELAMENTO/ALTERAÇÃO DA INSCRIÇÃO:

Até 30 de junho serão aceites pedidos de alteração da inscrição. O cancelamento da inscrição deverá ser realizado por escrito para o contacto da Organização do evento, não havendo lugar a qualquer reembolso, podendo apenas ficar com crédito para outras provas organizadas pela 4FITGIM.

13.CANCELAMENTO DO EVENTO:

Reservamo-nos ao direito de cancelar, antecipar ou adiar o evento devido a circunstâncias imprevistas ou inevitáveis, alheias à vontade da Organização. Nestes casos, a Organização tentará informar os participantes o mais atempadamente possível. Caso a prova seja cancelada, antecipada ou adiada devido a circunstâncias alheias à vontade da Organização (como por exemplo, condições meteorológicas adversas ou alertas da Proteção Civil, falta de segurança no percurso da prova), a organização não deve ser responsabilizada por qualquer



inconveniente, despesas, custos, perdas ou danos sofridos pelos participantes.

14.PRÉMIOS

No final da prova serão atribuídos os seguintes prémios:

- ELITE FEDERADO/NÃO FEDERADO

Homens – Prémio “VieiraFit Men 2025” para o melhor tempo, completando todos os obstáculos;

Mulheres – Prémio “VieiraFit Women 2025” para o melhor tempo, completando todos os obstáculos;

- COMPETITIVE FEDERADO/NÃO FEDERADO

Homens – Prémio “VieiraFit Men 2025” para o melhor tempo, completando todos os obstáculos;

Mulheres – Prémio “VieiraFit Women 2025” para o melhor tempo, completando todos os obstáculos;

- GUERREIRO

Homens – Prémio “VieiraFit Men 2025” para o melhor tempo;

Mulheres – Prémio “VieiraFit Women 2025” para o melhor tempo;

- Equipas – Prémio “VieiraFit Team 2025” em que é contabilizado o tempo dos 3 primeiros elementos a chegarem à meta.



- Equipa mais numerosa – Prémio “VieiraFit Team 2025”.

Todos terão direito a um prémio “FINISHER” que será entregue na linha da meta.

15. 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 participar na VIEIRAFIT 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, salvo na medida que ela for causada por negligência da Organização.



TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA PARTICIPAÇÃO DE MENORES NA VIEIRAFIT RACE 2025

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 VIEIRAFIT Race 2025 em Vieira do Minho, a
realizar no dia 12 de julho de 2025.

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 2025

(Assinatura do Representante)

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

