



# REGULAMENTO



## ARRÁBIDA CHALLENGE 2019

**24 MARÇO**

## Índice

<b>1.</b>	<b>PROVA – LOCAL/ DATA/ HORA</b> .....	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>OBSTÁCULOS/ DISTÂNCIA</b> .....	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>PRAZO/ PREÇO DE INSCRIÇÃO</b> .....	<b>3</b>
<b>4.</b>	<b>MÉTODO DE INSCRIÇÕES</b> .....	<b>4</b>
A.	REALIZAR INSCRIÇÃO .....	4
B.	CANCELAMENTO DE INSCRIÇÃO .....	4
C.	TIPO DE INSCRIÇÃO .....	4
D.	CEDÊNCIA DE INSCRIÇÃO .....	4
<b>5.</b>	<b>LIMITE DE PARTICIPANTES</b> .....	<b>4</b>
<b>6.</b>	<b>KIT DO ATLETA</b> .....	<b>5</b>
A.	ENTREGA DO KIT DE ATLETA – LOCAL/ DATA/ HORA .....	5
B.	BENGALEIRO .....	5
C.	POLÍTICA DE KITS NÃO RECOLHIDOS .....	5
D.	DORSAL DE PROVA .....	6
<b>7.</b>	<b>OBRIGATORIEDADE DOS PARTICIPANTES</b> .....	<b>6</b>
<b>8.</b>	<b>EQUIPAMENTOS E CONSELHOS</b> .....	<b>6</b>
<b>9.</b>	<b>PARTIDA POR BLOCOS</b> .....	<b>6</b>
<b>10.</b>	<b>DURAÇÃO DE PROVA</b> .....	<b>7</b>
<b>11.</b>	<b>CLASSIFICAÇÃO</b> .....	<b>7</b>
A.	ESCALÃO DE COMPETIÇÃO .....	7
B.	ESCALÃO DE LAZER .....	7
<b>12.</b>	<b>PENALIZAÇÕES</b> .....	<b>7</b>
<b>13.</b>	<b>JUÍZES DE OBSTÁCULO</b> .....	<b>8</b>
<b>14.</b>	<b>PRÉMIOS/ LEMBRANÇAS</b> .....	<b>8</b>
<b>15.</b>	<b>ABASTECIMENTO</b> .....	<b>8</b>
<b>16.</b>	<b>ESTACIONAMENTOS</b> .....	<b>8</b>
<b>17.</b>	<b>BANHOS</b> .....	<b>8</b>
<b>18.</b>	<b>COMPORTAMENTOS ANTIDESPATIVOS</b> .....	<b>9</b>
<b>19.</b>	<b>SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA MÉDICA</b> .....	<b>9</b>
<b>20.</b>	<b>RECLAMAÇÕES</b> .....	<b>10</b>
<b>21.</b>	<b>CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO</b> .....	<b>10</b>
A.	SEGUROS .....	10
<b>22.</b>	<b>CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM</b> .....	<b>10</b>
<b>23.</b>	<b>POLÍTICAS DE CANCELAMENTO DO EVENTO</b> .....	<b>11</b>

## Regulamento Arrábida Challenge 2019

A Associação Atletismo Lebres do Sado com a parceria da Câmara Municipal de Setúbal e a organização técnica da Werun, irão realizar a III Arrábida Challenge, no dia 24 de março de 2019 pelas 9h30.

É um evento de corrida de obstáculos, dividida em 2 escalões, **competição** e **lazer**.

### 1. Prova – Local/ Data/ hora

- Local: Início e fim no Parque Urbano de Albarquel (PUA)
- Data: Dia 24 de março de 2019 das 09h30 às 14h00

Em 24 de março de 2019, com início pelas 9h30, com a saída do escalão de competição. Após a saída dos participantes da vertente de **competição**, dar-se-á início às partidas dos participantes da vertente **lazer**, faseadamente. Atempadamente, serão publicadas as listas com os horários de partidas do escalão de **competição** e de **lazer** (por atleta).

### 2. Obstáculos/ distância

- O percurso terá entre **20 a 30 obstáculos** numa distância aproximadamente de 10 km;
- Serão obstáculos naturais e artificiais de cariz predominantemente militar;
- Existirá um abastecimento líquido a meio do percurso.

### 3. Prazo/ Preço de inscrição

1º Prazo de inscrições até 20 fevereiro 2019

- **COMPETIÇÃO** (individual ou equipa): **25€/ atleta**
- **LAZER** (individual ou equipa): **20€/ atleta**

2º Prazo de inscrições de 21 de fevereiro até 17 de março 2019

- **COMPETIÇÃO** (individual ou equipa): **27€/ atleta**
- **LAZER**: (individual ou equipa) **22€/ atleta**

No dia da prova – 24 março –**28€/ atleta** (competição ou lazer/ individual ou equipa) \*

\* Sujeito a não receber o kit de atleta completo.

#### **4. Método de Inscrições**

##### a. Realizar inscrição

A inscrição pode ser feita:

- Online, através do site oficial Werun.pt sendo o pagamento efetuado através de referência de pagamento ou Paypal.
- Via transferência bancária para o IBAN PT50 0035-0659-00012759930 37, enviando posteriormente os seus dados e da inscrição (nome, data nascimento, equipa, t/shirt, NIF, telefone, localidade, no CC) para o email [geral@werun.pt](mailto:geral@werun.pt).  
A nossa equipa irá enviar-lhe o comprovativo de inscrição e respetivo recibo.

##### b. Cancelamento de inscrição

A organização não procede ao reembolso de qualquer valor de inscrições.

##### c. Tipo de inscrição

###### i. Individual

A inscrição individual prevê-se a participação individual na competição.

###### ii. Equipa

A inscrição de equipa, prevê-se uma inscrição de pelo menos **4 elementos** e sem limite de elementos. **Não serão válidas inscrições de equipas com elementos inferiores a 4 elementos.** É obrigatório a atribuição de um nome de equipa (escrito de forma).

##### d. Cedência de inscrição

Até dia 10 de março de 2019, caso não possa utilizar a sua inscrição, poderá transferir a sua inscrição para outra pessoa. Para tal, solicita-se que nos contacte via e-mail ([geral@werun.pt](mailto:geral@werun.pt)) até à data indicada, informando-nos a sua intenção para que seja possível realizar a alteração dos dados pessoais.

#### **5. Limite de Participantes**

A organização destinou 200 inscrições ao escalão de competição e 300 na de lazer.

- A idade mínima de participação: 18 anos
- A idade máxima de participação: 69 (Participantes com idade superior a 70 anos, carecem de uma confirmação por parte da organização, por motivos de seguro desportivo obrigatório.

## **6. Kit do Atleta**

O kit do atleta, é composto por uma t-shirt técnica unissexo, dorsal e chip.

- Os tamanhos disponíveis serão: S, M, L e XL, o stock de tamanhos é distribuído mediante a disponibilidade.
- Estará disponível no site da prova um diploma eletrónico de participação para todos os participantes.

### **a. Entrega do Kit de Atleta – Local/ Data/ Hora**

As recolhas do Kit serão feitas no dia do evento, dia 24/03/2019 no local da partida das 7h30 às 9h00, através da confirmação de inscrição recebida na caixa de e-mail após o pagamento. Local: Parque Urbano de Albarquel (PUA)

Caso seja necessário atribuir um dia antecedente à corrida, será devidamente anunciado via e-mail e nas redes sociais do evento.

### **b. Bengaleiro**

No recinto do evento vai estar uma zona devidamente identificada que servirá de bengaleiro.

### **c. Política de Kits não recolhidos**

A organização garante que os Kits de Atletas não recolhidos ficam nos 5 dias seguintes ao evento guardados, para quem os pretenda levantar posteriormente.

Para tal, o atleta deve entrar em contacto com a organização que indicará de que forma o pode levantar.

Caso seja necessário enviar via CTT os custos de envio ficam a cargo do atleta.

As ofertas no final da prova são apenas para os atletas que concluem com sucesso a mesma.

#### d. Dorsal de prova

A participação na prova carece obrigatoriamente da colocação adequada do dorsal de prova.

Os atletas que utilizem o dorsal de outro atleta, escondam ou manipulem a publicidade existente no dorsal e que não tenham o dorsal devidamente colocado, serão automaticamente desqualificados da prova pela organização.

O dorsal só poderá ser levantado quando for entregue pelo participante o termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado.

### **7. Obrigatoriedade dos Participantes**

A participação na prova é aberta a qualquer interessado, devidamente inscrito e que respeite as regras apresentadas no regulamento.

Não é permitida a participação de elementos não inscritos na prova que participem com os dorsais de outros elementos inscritos, especialmente por motivos relacionados com o seguro obrigatório para o atleta.

Na prova não será permitida a participação de atletas com idade inferior a 18 anos.

### **8. Equipamentos e conselhos**

Os atletas deverão usar roupa desportiva justa, uso obrigatório de luvas, calçado desportivo resistente, capaz de suportar água, areia, lama, e deslocamento em piso irregular (rochas e vegetação).

No escalão de lazer as equipas devem aproveitar todos os obstáculos para desenvolver/ reforçar o espírito de grupo, entreajuda e solidariedade para maior facilidade de superação dos obstáculos.

### **9. Partida por blocos**

De forma a evitar congestionamento ao longo do percurso, em especial nos obstáculos, à partida na prova vão ser realizadas em grupos por blocos de partida.

**A DEFINIÇÃO DA PARTIDA POR BLOCOS SÓ SERÁ DEFINIDA CONFORME NÚMERO DE INSCRIÇÕES!**

Na semana antes da corrida, irá receber um contacto por parte da organização, via e-mail e via redes sociais onde será indicado a hora da partida do grupo onde se encontra inserido e a hora a que se deve apresentar no local do evento.

## 10. Duração de prova

A partida da primeira vaga de atletas está programada para as 09:30h.

A prova está prevista terminar ao final de 1:45h após a partida da última vaga de atletas.

Caso se verifiquem atrasos criados pela organização, o final da prova será também proporcionalmente adiantado.

## 11. Classificação

### a. Escalão de Competição

A classificação no escalão de competição será dividida por:

- Classificação geral
  - Classificação Individual Masculina
  - Classificação Individual Feminina
- Classificação por equipas – contarão os 4 melhores atletas de cada equipa que tenham completado o percurso com sucesso.
  - Equipa Masculina
  - Equipa Feminina
  - Equipa Mista

### b. Escalão de Lazer

Não haverá classificação para o escalão de lazer.

## 12. Penalizações

A prova de obstáculos **Arrábida Challenge 2019** segue tendencialmente o modelo OSO (Obrigação de superar o Obstáculo). Neste sentido serão sujeitas a penalizações todos os atletas que participem no **ESCALÃO COMPETIÇÃO**.

- Obrigatoriedade de superação de todos os obstáculos;
- Cumprimento de todo o percurso definido (o não cumprimento do percurso na totalidade implica a desclassificação da prova);

De modo a cumprirem o OSO, os atletas podem ser aplicados aos seguintes modelos de penalização por não superação dos obstáculos:

1. **Obrigação** de superar o obstáculo (sem qualquer tipo de ajuda);

2. Execução de **3 tentativas** até superar o obstáculo (sem qualquer tipo de ajuda);
3. Ao fim da 3ª tentativa **obrigatoriedade** de execução de um obstáculo alternativo e/ou aplicação de exercício físico (ex: realização de circuito com um peso; e/ou burpees e/ou flexões; etc.) (sem qualquer tipo de ajuda);
4. A não execução da alínea anterior é aplicado uma **penalização de tempo** (mínimo de 5 minutos).

Os atletas no **escalão lazer** não se aplica a “obrigatoriedade” de transposição de todos os obstáculos, mas aconselha-se a entre ajuda na transposição dos mesmos.

### **13. Juízes de obstáculo**

Em cada obstáculo existirá pelo menos um **JUIZ DE OBSTÁCULO** devidamente identificado. O **Juiz de Obstáculo** tem a autoria de validar ou invalidar a transposição do obstáculo caso verifique o incumprimento da transposição do mesmo corretamente. Somente o **Juiz de Obstáculo** poderá aplicar uma das sanções da alínea nº 12 Penalizações. O **juiz de obstáculo** só avaliará os atletas do **escalão de competição**.

### **14. Prémios/ lembranças**

- Para todos os inscritos, o Kit do atleta mais uma medalha Finisher;
- No **escalão de competição**, prémios e/ou troféus para os 6 primeiros masculinos, e 6 primeiras femininas – *a definir brevemente*;
- No **escalão de competição**, prémios e/ou troféus para as 3 primeiras equipas (Masculina; Feminina; Mista) – *a definir brevemente*.

### **15. Abastecimento**

Na prova vão existir 2 abastecimentos, um durante o percurso e um no final da prova.

### **16. Estacionamentos**

A zona de estacionamentos será ao longo da Avenida José Mourinho (38.518451, - 8.903322).

### **17. Banhos**



No recinto do evento existirão indicações das zonas balneares disponíveis para os atletas tomarem banho.

Os banhos serão efetuados na AHB Voluntários de Setúbal (38.520598, -8.899124).

### **18. Comportamentos antidesportivos**

A organização técnica rejeita qualquer tipo de comportamentos antidesportivos. Serão desclassificados ou convidados a abandonar a prova por parte da organização aqueles que pratiquem algum dos seguintes atos:

- Não respeite outros atletas;
- Apresente comportamentos incorretos (exemplos: empurrões ou obstruções intencionais que prejudiquem os outros atletas);
- Apresentem mau estado físico;
- Não apresentem o dorsal bem visível no peito;
- Não tenham o chip colocado corretamente no tornozelo;
- não cumprem o percurso na totalidade;
- não respeitem as indicações da organização;
- manifestem comportamento antidesportivo;

De igual modo, as autoridades de segurança obrigarão a abandonar o percurso, aqueles que se deslocarem de bicicleta, patins ou outro meio locomotor.

### **19. Segurança e assistência médica**

A organização tem previsto um plano de segurança e de assistência médica ao longo do percurso, permitindo uma rápida e eficaz chegada dos meios de assistência a qualquer ponto do percurso.

Caso haja necessidade de continuidade do atendimento médico de emergência, este será efetuado no serviço nacional de saúde, sob a responsabilidade do mesmo.

A equipa médica terá autoridade para retirar de qualquer uma das provas, atletas que não se revelem aptos a participar ou que tenham recebido cuidados médicos vitais durante a prova.

Qualquer um dos elementos da organização tem conhecimento desse plano e em caso de alguma necessidade é necessário de imediato contactar qualquer membro da organização que fará chegar os meios necessários de assistência médica e de segurança.

## **20. Reclamações**

Qualquer reclamação terá que ser apresentada por escrito à Organização Técnica, até 5 (cinco) dias após o término da Corrida de Obstáculos, juntamente com a importância de 100,00€ (cem euros), a qual será devolvida se a reclamação for deferida.

## **21. Condições de participação**

### **a. Seguros**

Todos os participantes, devidamente inscritos, estão cobertos por uma apólice de seguro de acidentes pessoais, com as coberturas previstas no Dec. Lei do Seguro Desportivo (D.L. 10/2009), não se responsabilizando a organização por quaisquer outros riscos que os abrangidos pela referida apólice. Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades. Todos os participantes pelo facto de se inscreverem aceitam tacitamente o regulamento da prova.

No caso de ativação do seguro, existirá uma franquia de Eur.100,00 a cargo do atleta. Para reembolso das despesas efetuadas, deduzida a franquia, deverá o mesmo proceder ao envio, para os contactos abaixo indicados, da necessária participação de sinistro e das faturas (descriminadas), para posterior reembolso.

Alguma questão deverá ser contactada para:

- Rua João de Freitas Branco, 17 – C
- Tel: +351 21 726 15 42
- Tlm: +351 92 439 96 41
- E-mail: [geral@mcdiogo-seguros.pt](mailto:geral@mcdiogo-seguros.pt)
- Website: [MCDIOGO - Mediação de Seguros](#)

## **22. Cedência dos direitos de Imagem**

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza de forma gratuita e incondicional à organização técnica e a quaisquer terceiros autorizados por esta, a utilização da sua imagem captada nas filmagens e/ou nas fotografias que terão lugar durante o evento, bem como a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio a nível nacional e mundial.

### **23. Políticas de cancelamento do evento**

O cancelamento ou adiamento do evento poderá ocorrer devido a fatores de força maior, entre os quais, condições atmosféricas adversas, catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de utilizar telecomunicações, restrições do governo ou da entidade responsável pelo espaço, nova legislação, etc. Em qualquer das situações que possa implicar um eventual cancelamento ou adiamento do evento, a decisão final caberá sempre à Organização Técnica após análise com as entidades competentes. Caso o evento seja adiado, mas definido uma nova data nos 30 dias seguintes, não haverá lugar a devolução das inscrições pagas. Caso o evento seja cancelado e não haja qualquer previsão para sua realização nos 30 dias seguintes, os participantes terão direito ao ressarcimento do valor pago.

### **24. Apoio aos participantes**

Para qualquer situação que seja necessário a organização tem à disposição os seguintes contatos:

Organização técnica: Werun Sport Consulting, Lda

Website: [www.werun.pt](http://www.werun.pt)

E-mail: [geral@werun.pt](mailto:geral@werun.pt)

## **ARRÁBIDA CHALLENGE 2019**

Odivelas, 10 de janeiro de 2019

**WERUN**

**#CORREMOSJUNTOS**

**#ARRABIDACHALLENGE**