



Documento actualizado em: 14 ABRIL 2017

**CONDIÇÕES de PARTICIPAÇÃO e REGULAMENTO do
1º CAMPEONATO NACIONAL
IRON BRAIN® OCR
2017**

ATENÇÃO:

Para uma melhor organização pessoal, leia este documento.

> DATA:

7 MAIO 2017

> LOCAL:

REGIMENTO DE COMANDOS - Carregueira-Belas em Sintra

GPS:

38°47'13.70"N

9°17'44.02"O

> DISTÂNCIA:

12K

> HORÁRIOS DAS PARTIDAS:

ELITE ONDA 1: 09H00

ELITE ONDA 2: 09H15

BAREFOOTERS ONDA 3: 09H20

GERAL: 09H30

> VALORES E PRAZOS DE INSCRIÇÃO:

	ATÉ 30 ABRIL
GERAL	20,00€
ELITES e BAREFOOTERS	28,00€

> ONDE FAÇO A INSCRIÇÃO?

Em: www.ironbrainworld.com/ocr

> COMO SEI SE ESTOU INSCRITO?

Recebe a confirmação no seu e-mail.

> COMO FAÇO O PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO ONLINE?

Recebe no seu e-mail a "Entidade" e "Referência" para pagamento no Multibanco, tendo três (3) dias para efectuar o mesmo.

> EXISTE UM LIMITE DE INSCRIÇÕES?

ELITES: 100 Atletas, independentemente de serem Masculinos ou Femininos.

BAREFOOTERS: 50 Atletas, independentemente de serem Masculinos ou Femininos.

GERAL: Ilimitado.

> EXISTE UMA IDADE MÍNIMA E MÁXIMA PARA PARTICIPAR NO EVENTO?

Sim. A idade mínima é de 18 anos e a máxima de 75 anos, no dia da prova.

> POSSO CRIAR OU INSCREVER-ME NUMA EQUIPA?

Sim.

> POSSO PARTICIPAR COMO INDIVIDUAL?

Sim.

> O QUE FAZER EM CASO DE DIFICULDADE TÉCNICA AQUANDO DA INSCRIÇÃO?

Contacte **ACORRER** via e-mail: inscricoes@acorrer.pt

> AS INSCRIÇÕES PODEM SER TRANSMISSÍVEIS?

Não.

> AS INSCRIÇÕES PODEM SER DEVOLVIDAS?

Não.

> A QUE TENHO DIREITO PELA INSCRIÇÃO?

1 Participação no 1º CAMPEONATO NACIONAL IRON BRAIN® OCR 2017;

1 T-Shirt Técnica;

1 Seguro Desportivo;

1 Bandana/Dorsal;

1 Hidratação no Final.

> ONDE LEVANTO O MEU KIT DE PARTICIPAÇÃO?

6ªF.: 5 MAIO - BOX ALPHA DEN: 17h00 - 21h00

SÁBADO: 6 MAIO - BOX ALPHA DEN: 9h00 - 13h00 / 18h00 - 20h00

Endereço da BOX ALPHADEN: Rua Marciano Tomás da Costa, Parque AIG, Armazém G2 | 2735-521 Sintra / Tel: 916 921 222

DOMINGO: 7 MAIO - REGIMENTO COMANDOS: 7h00 - 9h00

> O QUE NECESSITO PARA O LEVANTAMENTO DO KIT?

Cartão de Cidadão/Bilhete de Identidade ou Passaporte.

> POSSO FAZER O LEVANTAMENTO DO KIT DE OUTROS PARTICIPANTES?

Sim, mediante apresentação da cópia do Cartão de Cidadão/Bilhete de Identidade ou Passaporte.

> POSSO ESTACIONAR NO INTERIOR DO REGIMENTO DE COMANDOS?

Sim e é gratuito (cerca de 7.000 viaturas).

> EM QUE ONDA IREI PARTIR?

ELITE ONDA 1: 09H00

ELITE ONDA 2: 09H15

BAREFOOTERS ONDA 3: 09H20

GERAL: 09H30 - Ondas de 15 Atletas de 5 em 5 minutos, por ordem de chegada à área de partida.

> QUANTOS E QUAIS SÃO OS OBSTÁCULOS?

Informação confidencial.

> EXISTE VIGILÂNCIA NOS OBSTÁCULOS?

Sim.

> POSSO PASSAR À FRENTE UM OBSTÁCULO, POR NÃO ME SENTIR CONFIANTE?

Sim, no entanto os ELITES e BAREFOOTERS serão desclassificados.

> SOU PENALIZADO SE NÃO CONSEGUIR CONCLUIR UM OBSTÁCULO?

Sim, para os Atletas inscritos na GERAL. A penalização é a realização de 30 Burpees.

> O PERCURSO ESTÁ MARCADO?

Sim. O percurso estará marcado com fitas de cor viva.

> O PERCURSO TEM MARCAÇÃO QUILOMÉTRICA?

Não.

> EXISTEM POSTOS DE HIDRATAÇÃO?

Só no final.

> POSSO TIRAR FOTOS OU FAZER FILMAGENS?

Sim.

> EXISTIRÁ ASSISTÊNCIA MÉDICA/PRIMEIROS SOCORROS NO EVENTO?

Sim.

> TENHO SEGURO NA PROVA?

Sim. A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

> É PERMITIDO ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO NA PROVA OU NO LOCAL DO EVENTO?

Não. Temos o maior carinho e respeito pelos animais, mas por razões de segurança, não são permitidos animais.

> É PERMITIDA A ENTRADA DE PÚBLICO?

Sim, é permitido público em área reservada, junto da zona de Partida/Meta.

> A ORGANIZAÇÃO PODE-ME GUARDAR PERTENCES PESSOAIS.

Só as chaves e é gratuito.

> EXISTEM INSTALAÇÕES SANITÁRIAS NO LOCAL DO EVENTO?

Só para senhoras e limitado ao existente no Regimento Comandos.

> É POSSIVEL TOMAR BANHO?

Não.

> A PROVA SERÁ CRONOMETRADA?

Só para os Atletas e Equipas inscritos nos ELITES e individuais BAREFOOTERS.

> EXISTIRÃO CLASSIFICAÇÕES?

Só para os Atletas e Equipas inscritos nos ELITES e individuais BAREFOOTERS.

> EXISTIRÃO PRÉMIOS?

Só para os Atletas e Equipas inscritos nos ELITES e individuais BAREFOOTERS.

INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS PARA ATLETAS ELITE e BAREFOOTERS

> HORÁRIOS:

- CREDENCIAMENTO ELITES E BAREFOOTERS: 07H00/08H30
- BRIEFING ELITES E BAREFOOTERS: 08H45 (junto à partida/meta)
- **PARTIDA ELITES ONDA 1:** 09H00
- **PARTIDA ELITES ONDA 2:** 09H15
- **PARTIDA BAREFOOTERS ONDA 3:** 09H20

> EM QUE ONDA VOU PARTIR?

- Os Atletas **ELITE** inscritos com a numeração de 1 a 50 partem na onda 1.
Os Atletas **ELITE** inscritos com a numeração de 51 a 100 partem na onda 2.
Os Atletas **BAREFOOTERS** inscritos com a numeração de 101 a 150 partem na onda 3.

Atenção: Não fazer a partida referente à sua numeração, incorre em desclassificação directa.

> ESTA PROVA Premeia os primeiros Campeões Nacionais Iron Brain® OCR, Individuais (Masculino e Feminino) e Equipas e Individuais Barefooters (Masculinos e Feminino)?

Sim.

> ESTA PROVA Qualifica para o Campeonato da Europa?

Sim, inclusive para Barefooters.

> Quantos se podem qualificar para o Campeonato da Europa OCR?

Os primeiros dez (10) Atletas Masculinos e as primeiras dez (10) Atletas Femininas, inscritos na ELITE e BAREFOOTERS.

Atenção: Em caso de existirem menos de 20 senhoras inscritas nos ELITES e BAREFOOTERS, só se classificaram 50% das senhoras.

> DESQUALIFICAÇÕES:

1. **Por tempo:**
 - a. Atletas Masculinos tem o limite de tempo de: 1 hora e 44 minutos;
 - b. Atletas Femininos tem o limite de tempo de: 1 hora e 57 minutos.
2. **Nos Obstáculos:**
 - a. Todos os ELITES são obrigados a ultrapassar com sucesso todos os Obstáculos.
3. **Na Partida:**
 - a. Não partir na ONDA referente ao seu Bandana/Dorsal.
4. **Na Meta:**
 - a. Não se apresentar na Meta com a Bandana/Dorsal.
5. **Os BAREFOOTERS:**
 - a. Terão que fazer a prova sem qualquer tipo de calçado.

> EXISTE UM LIMITE DE INSCRIÇÕES?

Sim.

ELITES: 100 Atletas, independentemente de serem masculinos ou femininos;

BAREFOOTERS: 50 Atletas, independentemente de serem masculinos ou femininos.

> POSSO CRIAR OU INSCREVER-ME NUMA EQUIPA?

Sim.

> POSSO PARTICIPAR COMO INDIVIDUAL?

Sim.

> A QUE TENHO DIREITO PELA INSCRIÇÃO?

1 Participação no 1º CAMPEONATO NACIONAL IRON BRAIN® OCR 2017;

1 T-Shirt Técnica;

1 Seguro Desportivo;

1 Bandana/Dorsal;

1 Hidratação no Final.

> ONDE LEVANTO O MEU KIT DE PARTICIPAÇÃO?

6ªF. - 5 Maio - entre as 17h00 e as 21h00 - BOX ALPHADEN;

Sábado - 6 Maio - entre as 9h00 e as 13h00 e as 18h00 e as 20h00 - BOX ALPHADEN ;

Endereço da BOX ALPHADEN:

Rua Marciano Tomás da Costa, Parque AIG, Armazém G2 | 2735-521 Sintra / Tel: 916 921 222

Domingo - 7 Maio - entre as 7h00 e as 9h00 - Regimento Comandos.

> TENHO QUE UTILIZAR NA PROVA A BANDANA/DORSAL?

Sim é obrigatório durante todo o percurso, na cabeça e de forma visível.

Atenção: Caso não se apresente na meta com a Bandana/Dorsal é penalizado com desclassificação.

> INSCREVI-ME NA CATEGORIA BAREFOOTER. POSSO UTILIZAR ALGUM TIPO DE CALÇADO?

Não. Os Barefooters não poderão utilizar qualquer tipo de cobertura nos pés.

> POSSO PASSAR À FRENTE UM OBSTÁCULO, POR NÃO ME SENTIR CONFIANTE?

Atenção: Não. Será penalizado com desclassificação.

> SOU PENALIZADO SE NÃO CONSEGUIR CONCLUIR UM OBSTÁCULO?

Atenção: É penalizado com desclassificação.

> DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS:

ELITES Masculinos e Femininos e BAREFOOTERS Masculinos e Femininos, independentemente dos Age-Groups.

> COMO SE IRÁ REALIZAR A CRONOMETRAGEM?

O controlo do tempo dos ELITES e BAREFOOTERS é realizado manualmente.

> A PROVA SERÁ CRONOMETRADA?

Só para os Atletas e Equipas inscritos nos ELITES e individuais BAREFOOTERS.

> EXISTIRÃO CLASSIFICAÇÕES?

Só para os Atletas e Equipas inscritos nos ELITES e individuais BAREFOOTERS.

> EXISTIRÃO PRÉMIOS?

Só para os Atletas e Equipas inscritos nos ELITES e individuais BAREFOOTERS.

INDIVIDUAIS ELITE: Para os primeiros três (3) Masculinos e para os primeiros três (3) Femininos.

EQUIPAS ELITE: Para as primeiras três (3) Equipas.

INDIVIDUAIS BAREFOOTERS: Para os primeiros três (3) Masculinos e para os primeiros três (3) Femininos.

> ATENÇÃO EQUIPAS:

- As Equipas terão de ser mista, não existindo número limite de Atletas integrantes.
- Serão contabilizados/somados os quatro (4) melhores tempos, em que dois (2) terão de ser Masculinos e dois (2) terão de ser Femininos.
- Aquando do processo de inscrição, digite o nome da sua EQUIPA.
- A categoria BAREFOOTERS não tem classificação por equipas.

REGULAMENTO PARA ELITES, BAREFOOTERS E GERAL

1. A participação no 1º CAMPEONATO NACIONAL IRON BRAIN® OCR 2017 implica a aceitação das CONDIÇÕES de PARTICIPAÇÃO e REGULAMENTO.
2. Os participantes devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva. **Após a inscrição**, assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que vão participar. A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no n.º 1 do art.º 4.º do DL n.º 146/93, de 26 de Abril. **A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.**
3. É **imprescindível** ter a condição física adequada às características desta prova. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes da atividade física intensa.
4. Todos os participantes devem seguir as **normas e instruções** dadas pelo diretor de prova, pessoal médico e restantes elementos do Staff. Qualquer participante que desobedeça às instruções é retirado/a da prova.
5. Os participantes devem compreender e reconhecer todos os **riscos associados** à prova.
6. É da responsabilidade do participante, **notificar** um elemento do Staff, caso esteja ferido ou sinta que a sua segurança está em risco.
7. A Bandana/Dorsal atribuída via inscrição é pessoal e **intransmissível**. Os participantes que não estiverem a usar a Bandana/Dorsal oficial do evento serão **retirados** da prova.
8. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante **autoriza** aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua **concordância** para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

9. O **comportamento** inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.
10. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir **danos** materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.
11. O atleta é o **único responsável** pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.
12. O controlo do **tempo** dos ELITES é realizado manualmente.
13. Os casos **omissos** deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.