



## REGULAMENTO DA PROVA

### CORRIDA DE OBSTÁCULOS 2020

#### 1. ORGANIZAÇÃO

A “*Creating 4 You*” constitui-se em 2020 como a entidade organizadora da Spartans Vallis Longus 2020.

#### 2. DATA

17 de Maio de 2020.

#### 3. LOCAL DE PARTIDA E CHEGADA

- a. A prova terá todo o seu percurso demarcado em estradas secundárias e percursos pedestres, inseridos na serra de Valongo, com partida e chegada na Av. Do Conhecimento, junto à biblioteca municipal e ao Centro Comercial de Valongo.
- b. As coordenadas GPS são:
  - (1) N 41.11'53”
  - (2) W 8°29'23”

#### 4. PÚBLICO-ALVO

- a. A Spartans Vallis Longus é uma prova com um grau de exigência médio, tendo como alvo o público em geral.
- b. É da responsabilidade de cada participante assegurar as condições individuais, físicas e psicológicas, necessárias à prática desta modalidade.



## 5. DESCRIÇÃO

- a. O “Spartan Vallis Longus”, enquanto corrida de obstáculos, define uma base de trabalho que assenta em 3 pilares fundamentais: **Desafio, Superação e Divertimento**. É com base nestes princípios que toda a prova e meios envolventes são trabalhados para proporcionar o melhor momento a cada atleta. A prova compreende um percurso entre 8 a 9 Km e inúmeros obstáculos, que colocam à prova várias capacidades físicas, desde força, coordenação, velocidade, resistência, etc. Rastejar, correr, saltar, escalar e nadar para superar paredes, lagoas, túneis, redes de escalada, rios e poças de lama, vão ser algumas das muitas situações que este desafio irá apresentar.
- b. Embora com uma exigência acima daquilo que é o normal para uma corrida de estrada ou de trail, qualquer participante que não se sinta à vontade para realizar algum dos obstáculos, não será obrigado a fazê-lo, contudo sofrerá a respetiva penalização associada ao obstáculo em questão (consoante indicações do júri de obstáculo).
- c. O evento subdivide-se em três grupos principais: **ELITE, OVERALL e TEAM BUILDING**.

### (1) ELITE

- (a) Com apenas 200 vagas, os elementos pertencentes a esta categoria são os primeiros a partir, sendo ainda diferenciadas a largada MASCULINA / FEMININA (se se justificar);
- (b) Para este grupo, as regras de desqualificação serão extremamente rígidas caso os atletas não cumpram com as normas de transposição dos obstáculos, de acordo com as indicações dos júris de obstáculo;
- (c) Nesta categoria, os atletas são obrigados a transpor todos os obstáculos sem qualquer tipo de ajuda externa ou receber qualquer tipo de apoio de material a meio da prova (luvas, sapatilhas, abastecimento energético, etc), sob pena de serem desqualificados;
- (d) Desobedecer ou ter uma atitude agressiva para com um júri de obstáculo dá direito a desqualificação;
- (e) Os atletas correm com uma fita de cabeça/ dorsal, identificadora do número de participante, e ainda com uma pulseira, ambas de uso obrigatório. Caso o participante não consiga ultrapassar corretamente um obstáculo deve entregar a pulseira ao júri de obstáculo.

### (2) OVERALL

- (a) Participantes que procuram uma vertente mais lúdica, de superação individual, devem fazer a sua inscrição nesta categoria;



- (b) Os atletas que não conseguirem transpor os obstáculos fazem 15 burpees para seguir em prova;
- (c) Nos obstáculos com congestionamento, devem os atletas que vão repetir dar prioridade a quem vai efetuar o obstáculo pela primeira vez.

### (3) TEAM BUILDING

- (a) Este tipo de prova destina-se aos atletas que procuram uma vertente competitiva ou lúdica, de superação em grupo, com vista ao desenvolvimento do espírito de grupo e entreajuda;
- (b) Cada equipa tem de ser constituída por um **MÍNIMO DE 4 ATLETAS**;
- (c) **TEAM BUILDING - Elite:**  
Nesta prova a classificação da equipa é obtida pelos primeiros 4 atletas (TEMPO FINAL DA EQUIPA = TEMPO DO 4º ATLETA), sendo que os atletas que qualificam a equipa têm de realizar todos os obstáculos sem penalizações.
- (d) **TEAM BUILDING – Overall:**  
Prova iminentemente lúdica e sem qualquer cariz competitivo, sendo que esta categoria visa essencialmente o desenvolvimento do espírito de grupo e entreajuda. Esta prova, a par dos obstáculos colocados ao longo do percurso, terá diversas situações que colocarão o grupo à prova.

## 6. REGRAS

### a. Regras Gerais

#### (1) Categorias:

##### (a) **ELITE**

Prova individual (8 a 9 Km / +-30 obstáculos)

Idade igual ou superior a 18 anos;

##### (b) **OVERALL**

Prova individual (8 a 9 Km / +-30 obstáculos)

Idade igual ou superior a 16 anos.

##### (c) **TEAM BUILDING**

Prova em grupo (8 a 9 Km / +-30 obstáculos)

Idade igual ou superior a 16 anos.

- (2) O uso do chip é obrigatório (pulseira ou outro), devendo estar de forma bem visível;
- (3) Poderão existir 2 obstáculos de perícia. Em caso de não superação, o atleta é obrigado a efetuar 15 burpees, não podendo repetir o obstáculo.



Cumprindo os burpees ou o desafio com sucesso, o atleta não é desqualificado e continua em prova;

- (4) Caso exista obstáculo de “Memorização”, o participante que não conseguir concluir com sucesso, cumpre o castigo de 15 burpees;
- (5) Em caso de não ultrapassar um obstáculo, o atleta é automaticamente eliminado, devendo entregar a pulseira ao juiz de obstáculo (caso seja atleta de ELITE). Cada participante pode tentar ultrapassar tantas vezes quantas precisar, mas sempre que cair, deve voltar a iniciar o obstáculo desde o início do mesmo;

Qualquer atleta a correr em ELITE jamais poderá ser ajudado, quer nos obstáculos quer durante o percurso, sendo desqualificado de imediato.

b. Percurso

O percurso assenta num combinado de terra batida e asfalto. Com uma altimetria variada, o circuito conta ainda com cerca de +/-30 obstáculos naturais e construídos para o efeito, num percurso ao ar livre, inserido na Quinta das Arcas. O percurso só será revelado no dia da prova.

c. Abastecimentos

Aos 4kms existe um abastecimento à base de líquidos. O 2º abastecimento é já no final, com água e/ ou bebidas energéticas, fruta, e outros artigos/ géneros que a organização irá colocar.

d. Horário de Partida

- (1) As saídas serão divididas entre ELITE, OVERALL e TEAM BUILDING;
- (2) O primeiro grupo de participantes (ELITE) iniciará a prova às **09h30 (Masculinos) e às 09h35 (Femininos)**;
- (3) Os participantes da Componente OVERALL terão saídas/ starting times de 15 em 15 minutos, após terminar a saída de todos os atletas da ELITE. As equipas só sairão após terminar a OVERALL;
- (4) Notas Importantes:
  1. As horas de partida de cada grupo serão divulgadas pelo menos dois dias antes da prova, onde constará o nome dos atletas, facilitando assim a chegada dos atletas e a dinâmica do evento;
  2. Todos os participantes que não estiverem à hora de partida no grupo que pertencem, integrarão o último grupo;
  3. TODOS os participantes devem respeitar a sua hora de partida;



4. Se não for possível levantar o dorsal antes do dia da prova, o atleta deverá assegurar que chega pelo menos 1h antes da hora de partida (starting time), de forma a evitar constrangimentos.

e. Cronometragem

- (1) Todos os atletas receberão um chip eletrónico, facilitando assim o registo de tempo e a consulta do tempo efetuado e respetiva classificação. Poderá existir um ponto de controlo, em local estratégico do percurso que permitirá um controlo intermédio dos atletas/participantes.
- (2) O Chip tem características reutilizáveis, pelo que a sua devolução no final da prova é obrigatória. A não entrega do mesmo será considerada uma perda do dispositivo, sendo aplicada a penalização de 5,00€ ao atleta em questão.

f. Inscrições

- (1) As inscrições estão limitadas a:
  - (1) ELITE: 200 atletas
  - (2) OVERALL e TEAM BUILDING: 2000 atletas/ participantes

(2) Preços:

	<b>ELITE</b>	<b>OVERALL</b>	<b>TEAM BUILDING</b>
<b>1ª FASE:</b> Até 29 / 02 / 2020	<u>18.00€</u>	<u>16.00€</u>	<u>15.00€</u>
<b>2ª FASE:</b> De 01 / 03 / 2020 até 31 / 03 / 2020	<u>22.00€</u>	<u>19.00€</u>	<u>17.00€</u>
<b>3ª FASE:</b> De 01 / 04 / 2020 até 30 / 04 / 2020	<u>25.00€</u>	<u>22.00€</u>	<u>20.00€</u>
<b>“LAST CALL”</b> <b>4ª FASE:</b> De 01 / 05 / 2020 até 10 / 05 / 2020	<u>27.00€</u>	<u>25.00€</u>	<u>22.00€</u>

- (3) Inscrições em:
  - (a) Via eletrónica:  
Disponível após lançamento da prova.
  - (b) Via presencial:  
Ginásio “Mais Gym”.

g. Kits de participante

- (a) Composição do Kit:
  - (1) T-shirt da prova;
  - (2) Fita de cabeça/ dorsal;
  - (3) Pulseira (no caso da Elite);



- (4) Chip eletrónico;
- (5) Medalha finisher;
- (6) Outros brindes arrecadados pela organização.

(b) Data e local de Levantamento:

- (1) Dia 16 de maio de 2020 (Sábado):

Biblioteca Municipal de Valongo desde as .

- (a) Dia 17 de maio de 2020 (Dia da prova):

A partir das 07h30, junto ao secretariado da prova.

h. Prémios e Classificações

- (1) As classificações da ELITE individuais, masculino e feminino, serão apuradas pelos melhores tempos realizados no percurso em conjugação com a transposição com sucesso de todos os obstáculos;

- (2) A entrega dos prémios será realizada 2 horas depois da última partida;

- (3) Prémios:

(1) ELITE GERAL:

1º Lugar (M/F)..... A anunciar

2º Lugar (M/F)..... A anunciar

3º Lugar (M/F)..... A anunciar

(2) AGE GROUP – ESCALÕES:

1. 16 – 29 anos

1º Lugar (M/F)..... A anunciar

2. 30 – 39 anos

1º Lugar (M/F)..... A anunciar

3. 40 – 49 anos

1º Lugar (M/F)..... A anunciar

4. 50 +

1º Lugar (M/F)..... A anunciar

(3) EQUIPAS:

1. TEAM BUILDING – ELITE

1º Lugar..... A anunciar

2. Equipa mais numerosa

1º Lugar..... A anunciar

3. Equipa sensação (prémio originalidade e diversão)

1º Lugar ..... A anunciar

i. Seguro Desportivo

Todos os atletas devidamente inscritos, estarão assegurados por um seguro desportivo de acordo com a legislação em vigor.



j. Desclassificações

- (1) Será desclassificado da prova qualquer participante que não utilize o CHIP entregue para esse efeito;
- (2) Também podem ser desclassificados os participantes que não seguirem as indicações da organização, nomeadamente, não seguirem o percurso marcado com bandeiras, setas e fitas de sinalização em alguns locais estratégicos;
- (3) 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 elementos da organização;
- (4) Apenas é permitido circular nos respetivos percursos as viaturas que tenham a identificação da organização, da PSP, Militares, INEM, Bombeiros e imprensa acreditada.

k. Estacionamento

O local de estacionamento será difundido atempadamente através das redes sociais.

l. Guarda de Bens e Objetos Pessoais

O local e o método de guarda de bens e objetos pessoais será difundido atempadamente através das redes sociais.

m. Indicações de segurança

Os atletas deverão aceder à zona de partida 15 minutos antes do seu starting time, de forma a receberem um briefing com todas as indicações sobre a prova.

n. STAFF

- (1) Estarão espalhados por todo o circuito da prova elementos do STAFF, nomeadamente juizes de obstáculos com a função de apoiar e orientar os atletas na prova, mais especificamente na transição dos obstáculos;
- (2) Os atletas estão obrigados a respeitar as orientações dadas pelo staff da organização.

o. Balneários

O local de estacionamento será difundido atempadamente através das redes sociais.

p. Alimentação



Haverá uma zona de alimentação, junto à meta com produtos diversos, proporcionando refeições rápidas e económicas, para os atletas e para os seus acompanhantes.

q. Cancelamento do evento

Caso seja cancelada a Spartans Vallis Longus 2020, a organização assume o reembolso das despesas pagas pelos participantes, nomeadamente com o valor da inscrição, não assumindo qualquer responsabilidade sobre quaisquer outras despesas efetuadas.

r. Reembolso da inscrição

A organização apenas assume o reembolso da inscrição no caso de cancelamento do evento, não assumindo o reembolso do valor da inscrição, em caso de desistência do participante.

s. Elementos fotográficos

Com a inscrição na Spartans Vallis Longus 2020, cada participante aceita que a organização utilize fotografias ou vídeos seus, para fins publicitários da presente prova e futuras edições.

t. Casos omissos

Qualquer caso omissos que não estejam referido no presente Regulamento será deliberado pela direção da organização, pelo que vigora como condição aceite pelos participantes.

CONTACTOS:

spartansvallislongus@gmail.com

