



## REGULAMENTO DA PROVA CORRIDA DE OBSTÁCULOS 2020

### 1. ORGANIZAÇÃO

A “*Creating 4 You*” constitui-se como a entidade organizadora da 2ª Edição da Vallis Longus Extreme Challenge (VLEC), para o ano de 2020.

### 2. DATA

12 de julho de 2020.

### 3. LOCAL DE PARTIDA E CHEGADA

- a. A prova terá todo o seu percurso inscrito no interior da Quinta das Arcas<sup>1</sup>, um dos parceiros principais da VLEC.
- b. As coordenadas GPS são:
  - (1) N 41.200663
  - (2) W 8.454827

### 4. PÚBLICO-ALVO

- a. A VLEC 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.

---

<sup>1</sup> Ver [https://www.facebook.com/pg/QuintadasArcas/photos/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/QuintadasArcas/photos/?ref=page_internal).

## 5. DESCRIÇÃO

- a. A “Vallis Longus Extreme Challenge” é uma corrida de obstáculos, inscrita na Liga Nacional de OCR de 2020.

A prova compreende um percurso com 10 Km de distância 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 um chip individual, ambos de uso obrigatório. Caso o participante não consiga ultrapassar corretamente um obstáculo deve entregar de imediato o chip individual 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, sem qualquer cariz competitivo. Destina-se apenas à superação dos obstáculos em grupo.

## 6. REGRAS

### a. Regras Gerais

- (1) Categorias:
  - (a) **ELITE**  
Prova individual (+- 10 Km / +-30 obstáculos)  
Idade igual ou superior a 16 anos;
  - (b) **OVERALL**  
Prova individual (+- 10 Km / +-30 obstáculos)  
Idade igual ou superior a 16 anos.
  - (c) **TEAM BUILDING**  
Prova em grupo (+- 10 Km / +-30 obstáculos)  
Idade igual ou superior a 16 anos.
- (2) O uso do chip individual é obrigatório (pulseira ou outro), devendo estar de forma bem visível;
- (3) Poderão existir vários **obstáculos de perícia**. Em caso de não superação, o atleta é obrigado a efetuar a penalização indicada pelo controlador, não podendo repetir o obstáculo. Cumprindo a penalização 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 o chip individual ao juiz de obstáculo (caso seja

atleta de ELITE). Cada participante pode tentar ultrapassar o obstáculo 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

Entre os 2 e 3 kms existirá um abastecimento líquido. Aos 5 kms existe um abastecimento misto. Já no final, os atletas poderão contar com água, sumos 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) – se se justificar a separação deste escalões;**

(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 individual, 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:
  - (a) ELITE: 200 atletas
  - (b) OVERALL e TEAM BUILDING: 2000 atletas/ participantes
- (2) Preços:

	ELITE	OVERALL	TEAM BUILDING
<b>1ª FASE:</b> Até 29 / 02 / 2020	18,00€	15,00€	14,00€
<b>2ª FASE:</b> De 01 / 03 / 2020 até 30 / 04 / 2020	22,00€	17,00€	16,00€
<b>3ª FASE:</b> De 01 / 05 / 2020 até 31 / 05 / 2019	25,00€	20,00€	18,00€
<b>4ª FASE:</b> De 01 / 06 / 2020 até 30 / 06 / 2019	27,00€	22,00€	20,00€
<b>“LAST CALL”</b> <b>5ª FASE:</b> De 01 / 07 / 2019 até 07 / 07 / 2019	30,00€	25,00€	22,00€

- (3) Inscrições em:
  - (a) Via eletrónica:
  - (b) <https://www.prozis.com/pt/pt/evento/vlec-vallislongus-extreme-challenge-2020>
  - (c) Via presencial:  
Ginásio “Mais Gym”.

g. Kits de participante

- (1) Composição do Kit:
  - (a) T-shirt da prova;
  - (b) Fita de cabeça/ dorsal (a entregar no final da prova);
  - (c) Chip eletrónico individual (a entregar no final da prova);
  - (d) Medalha finisher;

(e) Outros brindes arrecadados pela organização.

(2) Data e local de Levantamento:

(a) Dia 11 de julho de 2020 (Sábado):

Das 15h00 às 19h00 no Secretariado da Prova – Quinta das Arcas, Sobrado;

(b) Dia 12 de julho de 2020 (Dia da prova):

A partir das 07h30 até às 08.30, no Secretariado da Prova – Quinta das Arcas, Sobrado.

#### 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:

(a) ELITE GERAL:

1º Lugar (M/F)..... A anunciar

2º Lugar (M/F)..... A anunciar

3º Lugar (M/F)..... A anunciar

(b) AGE GROUP – ESCALÕES:

1. 16 – 20 anos

1º Lugar (M/F)..... A anunciar

2. 21 – 29 anos

1º Lugar (M/F)..... A anunciar

3. 30 – 39 anos

1º Lugar (M/F)..... A anunciar

4. 40 – 49 anos

1º Lugar (M/F)..... A anunciar

5. 50 +

1º Lugar (M/F)..... A anunciar

(c) 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 na área circundante exterior à Quinta das Arcas e algum espaço interior da Quinta será reservado para esse efeito.

l. Guarda de Bens e Objetos Pessoais

Será possível guardar artigos pessoais de pequenas dimensões na zona do secretariado, sendo que o atleta deverá assegurar o correto acondicionamento dos artigos. A organização não se responsabiliza por danos provocados nestes pertences.

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 juízes 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
- No dia da prova existirão dois sistemas de duches planeados e complementares. O primeiro será no final da prova, com o objetivo de tirar as grandes sujidades. O outro local, serão os banhos quentes que estarão disponíveis, entre as 10h00 e as 14h00, nas infraestruturas do Indoor Soccer de Sobrado, localizado a 3kms do local da prova (Rua dos Desportos, Sobrado, 4440).
- 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 VLEC, 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 Vallis Longus Extreme Challenge (VLEC) 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:

[vlecocr@gmail.com](mailto:vlecocr@gmail.com)