



REGULAMENTO V.2A

31 DE MAIO



**SÃO PEDRO
DO SUL**
CAPITAL DO TERMALESMO

**SPOT
CRIATIVO
EVENTOS**



1. Condições de Participação

- O evento 4up extreme é organizado pela SpotCriativo Eventos em colaboração com o Município de São Pedro do Sul e apoio das entidades locais. O evento será realizado no dia 31 de Maio de 2025, com partida em local a indicar no dossier de atleta, será composto por 1 percurso de 26 km e 2650 D+ com 4 segmentos cronometrados e dois desses segmentos, somarão pontos para o campeonato nacional vertical da FCMP e Campeonato regional Sky.

1.1 Percursos

- 4up Extreme - 26 km - 2650 D+*

- km Vertical da aldeia da Pena - 4 km - 850 D+

Campeonato Nacional Skyrunning - Vertical | Campeonato Juventude

- Km Vertical do Fujaco - 3,5 km - 800 D+

Campeonato Nacional Skyrunning - Vertical | Campeonato Juventude

1.2 Idade Mínima de participação

4up Extreme	KM Vertical Aldeia da Pena	KM Vertical Fujaco
18 anos	14 anos	14 anos

1.3 Inscrição

A inscrição no evento 4UP Extreme implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova. É necessário efectuar corretamente a inscrição em www.spotcriativoeventos.com ou em stopandgo.net e proceder ao pagamento da mesma, tendo consciência do tipo de prova em que se inscreve e a exigência que a mesma requer, sendo totalmente responsável pela sua participação.

* Percurso inclui partes de percurso não cronometrados e partes cronometradas, Os participantes devem cumprir o percurso na íntegra sob penalização de desclassificação, sendo o vencedor o que obtiver o melhor somatório dos tempos dos segmentos cronometrados.





1.3.1 Condições físicas

O participante deve estar consciente da distância e das particularidades da prova em que se inscreve, e possuir o devido treino para a sua conclusão. Deve ter adquirido uma real capacidade de auto-suficiência em montanha, que permita a gestão de problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente em termos de alterações climatéricas (noite, frio, nevoeiro, chuva ou neve), assim como a capacidade de ser autónomo entre dois pontos de abastecimento, não somente em alimentação mas também em vestuário e segurança. Deve igualmente ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar os problemas resultantes das condições atmosféricas ou de ordem física (fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares, etc) e que tal depende da capacidade do atleta em se adaptar às situações problemáticas que podem ocorrer neste tipo de eventos durante a progressão pela montanha.

1.4 Ajuda Externa / Assistência Pessoal

É estritamente proibido qualquer ajuda externa (excepto casos de resgate e segurança) fora dos locais devidamente sinalizados levando à exclusão do participante.

1.5 Colocação Dorsal

O dorsal deve estar permanentemente visível durante toda a prova.

1.6 Regras de conduta desportiva

O 4Up Extreme é um evento que promove e privilegia acima de tudo o fair-play, tornando-se fundamental que os participantes ajudem qualquer participante em perigo e que alertem os números de emergência ou o posto de abastecimento mais próximo para a ocorrência.





2. Prova

O evento 4up Extreme composto por 4 percursos, está limitado a 300 participantes por razões de logística e para manter a qualidade do evento, podendo a qualquer momento a organização acrescentar vagas caso haja condições para o mesmo estando distribuída da seguinte forma:

4up Extreme	KM Vertical Aldeia da Pena	KM Vertical Fujaco
100 vagas	100 vagas	100 vagas

O evento 4up Extreme com 26 km, inclui 4 segmentos cronometrados e ligações não cronometrados que servirão para alcançar o local de partida do segmento seguinte. Em todos os percursos será indicado ao atleta o horário de partida de cada percurso, sendo da responsabilidade do atleta estar presente à hora de cada partida, o tempo inicia na hora indicada, 15 minutos após a hora indicada, será barrado.

2.1 Horários partida / tempo limite

	4up Extreme	KM Vertical Aldeia da Pena	KM Vertical Fujaco
Tempo Limite	*verificar o dossier de atleta	2 horas	2 horas

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já possíveis paragens e serão incluídas no perfil de altimetria entregue junto com o dossier de participação.

As barreiras horárias bem como as horas de partida podem ser alteradas pela organização devido a condições atmosféricas ou outros condicionantes externos.





2.2 Cronometragem

Será usado um sistema de controlo electrónico para controlo dos tempos bem como dispositivos de localização por gps, pelo que os participantes devem estar cientes da visibilidade do dorsal para uma correta leitura nas passagens dos controlos. Durante o percurso poderão existir controlos surpresa por parte da organização para controlo do dorsal e equipamento obrigatório pelo que o atleta deve facilitar sempre o exigido.

2.2.1 Partidas

As partidas nas zonas cronometradas, serão individuais com intervalo máximo de 1', a hora das mesmas será comunicada a cada atleta.

No momento de partida indicado para cada segmento, o relógio iniciará a contagem do tempo no momento estabelecido com ou sem presença do participante. 15 minutos após a hora de partida indicada, o atleta será barrado e impedido de iniciar o segmento

2.3 Postos de Controlo

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização, sendo de passagem obrigatória.

2.4 Abandono/desistência

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de abastecimento, na eventualidade de um acidente ou lesão grave em que o participante esteja lesionado e não consiga alcançar o posto de abastecimento, deve ativar a operação de resgate e salvamento, entrando em contacto com o número SOS indicado no dorsal.

2.5 Cancelamento

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer o momento o percurso, horários ou a posição dos abastecimentos sem aviso prévio para dar resposta a questões de segurança resultantes de factores externos ao evento. Caso o evento seja cancelado por factores externos não haverá direito a reembolso podendo a organização apresentar nova data.





2.6 Locais de abastecimento

Os postos de abastecimento irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local, embora possam ser disponibilizados no local outras bebidas, somente serão fornecidas para encher os depósitos e outros recipientes dos participantes. O local dos mesmos será indicado no dossier de atleta a disponibilizar dias antes do evento.

2.7 Médico/ Segurança

Os participantes devem acatar as decisões do médico especializado presente em prova ou do responsável de segurança, que poderá dar indicação de abandono ao participante sempre que achar que o mesmo coloca a sua própria vida em risco ao prosseguir em prova.

2.9 Material obrigatório

Antes da partida será realizado um controlo 0 para verificação de material, todos os participantes devem transportar todo o material obrigatório até à conclusão do percurso.

Em qualquer momento juízes ou organização podem solicitar o mesmo para verificação, devendo o participante aceitar o controlo de forma pacífica sem contestação sob pena de exclusão do evento.

Por razões de segurança é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material com o intuito de analisarem a condição do mesmo.

Qualquer participante que inicie a competição com bastões, terá de transportá-los até à linha de chegada. É expressamente proibido o abandono de bastões em qualquer parte do percurso.

2.9 Material obrigatório

O material obrigatório será ajustado às condições climáticas no momento do envio do dossier de atleta, dias antes do evento.



1 L de líquidos
Container with liquid/s
1 L



Manta térmica
Thermal Blanket



Telemóvel
Mobile Phone



Impermeável / Corta vento*
Rain jacket | Windbreak



Apito
WISTLE



4up extreme

KM Vertical
Aldeia da Pena

KM Vertical
Fujaco

✓	✓	✓	✓	✓	
✓	✓	✓	✓	✓	
✓	✓	✓	✓	✓	

* Dependendo das condições atmosféricas, no dossier de atleta será indicado qual será obrigatório

Definição de corta vento: Peça de vestuário com capacidade de cobrir a parte superior do corpo, nomeadamente cabeça, peito, costas e braços



2.10 Informação tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito e circulação de peões em estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11 Penalizações / Desclassificações

A direção de prova e os juizes presentes nos percursos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem o evento, por isso estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas.

Desclassificação

- Uso de auriculares simultaneamente em ambos os ouvidos
- Não prestar auxílio/assistência a um participante que necessite
- Abandonar a prova sem avisar a organização
- Partilhar o dorsal com outra pessoa
- Utilizar caminhos que não estejam sinalizados, atalhando intencionalmente
- Utilizar transportes não autorizados
- Faltar ao respeito para com a organização / participantes
- Retirar sinalização do percurso
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas
- Não obedecer à indicação do médico de prova ou responsável segurança.
- Exceder o tempo limite das barreiras horárias
- Falhar um ou mais pontos de controlo
- Perda de chip ou dorsal
- Pedir ajuda sem necessidade fundamentada
- Atirar lixo para o chão ou outra ação de poluição do meio ambiente
- Participação sob influência de drogas/álcool
- comportamento anti-desportivo
- Problemas de saúde física ou mental



Penalizações

Falta de material obrigatório, por cada item*	30 minutos ou desclassificação*
Receber ajuda externa fora das áreas definidas	1 hora
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, fora das áreas designadas	1 hora
Dorsal não visível	30 minutos

*** Falta de recipiente com água ou telemóvel ou manta térmica é desclassificado e fica impedido de iniciar o percurso.**

2.12 Responsabilidades Atleta/participante

Os atletas participantes no evento aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição, por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

2.13 Seguro

A organização subscreve um seguro de responsabilidade civil para o evento, igualmente subscreve outro para de acidentes pessoais para cada participante garantindo coberturas mínimas exigidas por lei.

Em caso de acidente devem contactar a organização, não invalidando a deslocação a intuições médicas que achem adequadas, devendo guardar prova das despesas que deverão apresentar à seguradora quando solicitado. O preenchimento da participação é realizado pela organização e deve ser solicitado até 24 horas após o fim do evento.

O participante deve ter noção que o seguro subscrito possui uma franquia cujo pagamento, é da inteira responsabilidade do participante.



3. Inscrições

3.1 Processo inscrição

No site www.spotcriativoeventos.com haverá disponível uma ligação para a plataforma de inscrições, somente as inscrições e pré-inscrições realizadas nesta plataforma serão consideradas.

É da responsabilidade de cada participante preencher o formulário com os dados corretos e efectuar o pagamento da mesma dentro das instruções fornecidas, sendo a veracidade dos dados fornecidos de total responsabilidade do participante. A organização não se responsabiliza pela inserção incorreta dos dados na plataforma e que levem a eventuais recusas por parte da seguradora.

Não serão aceites inscrições de atletas que se encontrem punidos pelas respectivas federações devido a sanções aplicadas antes do evento, ou previamente impedidos pela organização.

Qualquer esclarecimento adicional devem usar o email:

spotcriativoeventos@gmail.com

3.2 Valores e periodos de inscrição

As inscrições encerram ao atingir o limite de vagas ou no limite no dia 23 Maio de 2024.

	4up Extreme	Pena+Fujaco	KM Vertical Aldeia da Pena	KM Vertical Fujaco
FASE PROMOCIONAL	24€	22€	12€	12€
1 ABRIL A 16 MAIO	27€	24€	14€	14€
17 MAIO A 23 MAIO	30€	26€	16€	16€





3.3 Alteração de prova/ cedência inscrição

- A organização não procederá ao congelamento de inscrições para eventos futuros. Após o dia 1 Maio de 2024 não será permitida qualquer alteração à inscrição exceptuando correção de dados para efeitos de seguro.

Não será permitido a troca de inscrições.

3.4 Reembolso da inscrição

O reembolso da inscrição só é possível com a aquisição do seguro de inscrição que se encontra disponível como extra no acto de registo, com um valor de 5€.



3.4 incluído na tua inscrição:

- Medalha finisher, caso concluas o percurso;
- Guia da prova em formato digital;
- Dorsal
- Cronometragem;
- Banhos;
- Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova;
- Assistência médica;
- Equipas de segurança/resgate
- Seguro acidentes pessoais

Extras que podem ser adquiridos na inscrição:

Tshirt 4up Extreme - 10€

Seguro de Inscrição - 5€

Donativo aos Bombeiros Voluntários de São Pedro do Sul - 2€

3.5 Secretariado

- O local do secretariado será junto ao local de partida indicado no dossier de atleta.
- O levantamento do dorsal só é permitido ao próprio e não a terceiros.
- O não levantamento do Dorsal/kit atleta pelo próprio, não dá direito a qualquer reembolso ou envio/entrega posterior ao evento.





4. Categorias e Prémios

Classificações e Prémios:

- O 4up Extreme será ganho pelo atleta que obter o melhor somatório dos tempos obtidos nos segmentos cronometrados, somadas as eventuais penalizações obtidas.
- O não cumprimento dos percursos de ligação delineados leva à exclusão da classificação final, sendo os tempos obtidos no segmento somente considerados para as classificações dos dois verticais do Campeonato Nacional.
- Somente os Participantes que controlarem todos os postos de Controlo e Cortarem a linha de meta dentro do tempo máximo estipulado, serão classificados.
- O apuramento da classificação por equipas será efectuado com base nas 3 melhores classificações dos respectivos atletas.
- Os km Verticais serão ganhos pelo atleta com menor tempo obtido.
- É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, a não presença não dá direito ao mesmo após a cerimónia.
- Para cada percurso haverá uma classificação por categorias da seguinte forma:

4UP EXTREME	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniiores M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	SUB 23 (1º 2º 3º)
KM VERTICAL ALDEIA DA PENA	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniiores M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	SUB 23 (1º 2º 3º)
KM VERTICAL FUJACO	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniiores M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	SUB 23 (1º 2º 3º)

- Para calculo dos escalões é considerada a data de 31 Dezembro de 2025.

4.3. Prazo para reclamação de classificações

- Toda e qualquer reclamação deve ser colocada aos juizes da prova até 15 minutos depois do fecho de meta ,em formato de papel e sob pagamento de caução de 100€.





5.0 Declaração de responsabilidade

O participante ao aceitar este regulamento no ato da inscrição, declara para todos os devidos efeitos, que é da sua única e inteira responsabilidade a participação no evento, que compreendeu e leu o presente regulamento, e que isenta a organização, parceiros e demais entidades de qualquer responsabilidade que não seja coberta pelos seguros subscritos do evento.

6. Direitos de Imagem e Publicidade

- O participante renúncia do seu direito de imagem durante o decorrer do evento, e renúncia também do direito de reclamar do uso da sua imagem quer pela organização quer pelos parceiros oficiais do evento. Somente a organização pode passar este direito de imagem aos Media via uma acreditação ou licença adaptada.
- A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do 3UP EXTREME e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação têm de obter a prévia autorização da organização.
- Haverá acreditação de jornalistas, fotógrafos e audiovisuais, que lhes concede acesso a locais restritos. Esta acreditação deverá ser feita diretamente para o email da prova.
- É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.

7. Proteção de Dados

- Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para spotcriativoeventos@gmail.com





8. Informações

Modificações

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio.

Cada vez que o presente regulamento seja modificado, será indicado na linha final de cada página a respectiva versão e actualizado na página oficial do evento.



spotcriativoeventos.com

8.1 Outros

O Júri decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

9. Nota

Em caso de ativação dos meios de resgate em montanha e que se venha a verificar que foi inadvertidamente ativado pelo participante ou por um atleta não inscrito no evento, serão cobrados todos os custos desse mesmo resgate ao visado, com um valor mínimo de 1500 €



Horário previsto para dia 31 Maio:

4up Extreme	KM Vertical Fujaco	KM Vertical Aldeia da Pena
8h00	9h30	17h30

nota:

1 - em todos os segmentos cronometrados terão indicado a hora de partida, sendo responsabilidade de cada atleta estar presente à hora indicada, sendo as partidas de cada atleta em intervalos máximos de 1'

2. - Quer no km Vertical da Pena como do Fujaco os atletas terão que fazer um percurso de ligação à zona de partida de 2 e 3 km respectivamente, pelo que aconselhamos estarem presentes no ponto a indicar no dossier de atleta com 1h30 de antecedência.