

**REGULAMENTO DA PROVA DE OCR**  
**DIA DO EXÉRCITO 2025****1. Introdução**

A Corrida de Obstáculos é uma prova que contempla corrida e transposição de obstáculos de diversos tipos, natureza e dificuldade.

**2. Localização e Percurso**

- a. A prova será realizada em Viseu, no Parque Aquilino Ribeiro, e compreende um percurso com cerca de 400m de distância e 10 obstáculos, que colocará à prova os participantes, solicitando várias das suas capacidades físicas.
- b. O percurso terá obstáculos de carga, suspensão, tração, transposição, rastejar e até saltar, de forma a desafiar os atletas em todas as suas capacidades.

**3. Competição**

- a. O objetivo da competição será executar o percurso no mínimo tempo possível, devendo para tal transpor os obstáculos de forma correta, conforme as regras de cada obstáculo, de forma eficaz sem grande dispêndio de tempo e energia. A não transposição dos obstáculos será alvo de penalização, indicada em 6.e..
- b. A competição é individual, e será organizada em duas competições:
  - (1) **Competição escolar** (dividida em duas fases, em dias distintos):
    - (a) A primeira fase, a **fase de qualificações**, irá realizar-se no dia 23 de outubro (5ª feira) e 24 de outubro (6ª feira) se necessário, em que cada atleta irá fazer a sua prova, e fazer o melhor tempo possível, e será apenas aberta às escolas.
    - (b) A segunda fase, as  **finais** , irão decorrer no dia 25 de outubro (sábado), em que apenas irão participar os melhores elementos de cada escalão (masculinos e femininos), para competir pelos lugares do pódio.
  - (2) **Competição aberta ao público em geral:**
    - (a) Além das finais, no dia 25 de outubro (sábado), irá decorrer a prova aberta ao público em geral, onde  **todos**  podem colocar á prova as suas capacidades físicas, seja por competitividade, ou por mera diversão, participando em OPEN.
    - (b) Nesta competição, podem participar todos os interessados, inclusive alunos das escolas que não estejam apurados para a final ou que não tenham participado na fase de qualificações.

#### 4. Concorrentes e inscrições

- a. Os concorrentes devem inscrever-se na plataforma da Stop and Go e distribuem-se pelos vários escalões masculinos e femininos, de acordo com a respetiva idade no dia da prova;
- b. Link para inscrição: <https://stopandgo.net/events/ecobootcamp-2025>
- c. Cada concorrente só pode participar num escalão.

#### 5. Classificações

- a. As classificações individuais, masculino e feminino, serão apuradas pelos melhores tempos realizados no percurso durante a prova.
- b. A classificação coletiva, abrange as escolas como sendo uma equipa, e vence a equipa que tiver menos pontos, no somatório das 3 melhores classificações individuais masculinas e das 3 melhores classificações individuais femininas.

#### 6. Regras

##### a. Escalões

À exceção dos Veteranos, os Escalões Etários são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas pelo que, os Escalões para os Anos de Nascimento agora considerados, são válidos de 01 de janeiro até 31 de dezembro.

##### (1) Competição escolar

- (a) Sub 12 / Benjamins – nascido em 2014 e 2015
- (b) Sub 14 / Infantis – nascido em 2012 e 2013
- (c) Sub 16 / Iniciados – nascido em 2010 e 2011
- (d) Sub 18 / Juvenis – nascido em 2008 e 2010
- (e) Sub 20 / Juniores – nascido em 2006 e 2007

##### (2) Competição aberta ao público em geral:

- (a) Sub 16 / Juvenis – nascido em 2010 ou posterior
- (b) Sub 23 / Esperanças – nascido entre 2003 e 2009
- (c) Séniores – nascido entre 2002 e 1992
- (d) Veteranos – nascido em 1991 ou anterior

##### b. Identificação do atleta - Dorsais / Chips

O uso do dorsal e/ou chip individual e pulseira (quando distribuído) é obrigatório, devendo estar de forma bem visível;

##### c. Percurso

O percurso assenta na estrada interior do Parque Aquilino Ribeiro, com uma altimetria variada e o circuito conta ainda com 11 obstáculos.

##### d. Obstáculos

- (1) Podem ser encontrados ao longo do percurso, vários tipos de obstáculos de forma a testar todas as capacidades dos atletas, podendo existir obstáculos de suspensão, tração, transposição, rastejar, saltar, ou transportar pesos.
- (2) Os obstáculos são de tentativas ilimitadas:
  - (a) O atleta tem tentativas ilimitadas para o ultrapassar o obstáculo;
  - (b) Se não conseguir superar um obstáculo, é-lhe atribuída uma penalização no local.

**e. Penalizações**

- (1) Em caso de não superação dos obstáculos, o atleta será penalizado;
- (2) Falhar nos obstáculos, de forma intencional ou não, implica cumprir a penalização;
- (3) A penalização consiste em executar 10 burpees, junto a cada obstáculo que não conseguir executar conforme as regras definidas.



Fig 1. – Correta execução de um burpee

**f. Desclassificações**

- (1) Será desclassificado qualquer atleta que por algum motivo, não consiga terminar a prova;
- (2) Será desclassificado qualquer atleta que não cumpra na íntegra o percurso devidamente sinalizado com fita balizadora;
- (3) Será desclassificado qualquer atleta que desrespeite as indicações emanadas pelos controladores dos obstáculos.

**g. Abastecimentos**

Irá estar localizada junto á zona das chegadas, uma zona de abastecimentos líquidos e sólidos para os atletas.

**h. Horários e Partidas**

- (1) A hora do início da prova será ás 09h30 do dia da prova;

- (2) As partidas serão feitas em grupos de 4 atletas (todos do mesmo escalão) e irão sair de 2 em 2 minutos. Este intervalo de tempo pode ser alterado conforme o número de atletas inscritos;
- (3) Os atletas devem dirigir-se à área de partida, 10 minutos antes da sua partida;
- (4) A área de partida será dividida em duas zonas e uma linha de partida;
  - (a) Zona 2 (minuto -4), os atletas permanecem 2 minutos para que o controlador possa conferir a identificação do atleta e Equipamento de Controlo essencial à prova;
  - (b) Zona 1 (minuto -2), os atletas permanecem 2 minutos, finalizam o seu aquecimento e preparam-se para partir;
  - (c) Linha de Partida, à ordem do juiz de partidas, ao sinal sonoro, dá a partida aos 4 atletas daquela saída.
- (5) Notas Importantes:
  - (a) As horas de partida de cada grupo serão divulgadas às escolas mais próximo do evento, onde constará o nome dos atletas, facilitando assim a chegada dos atletas e a dinâmica do evento;
  - (b) Todos os participantes que não estiverem à hora de partida no grupo que pertencem, integrarão o último grupo da sua faixa etária;
  - (c) Todos os participantes devem respeitar a sua hora de partida.

i. 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.
- (2) O Chip poderá ter características reutilizáveis, pelo que a sua devolução no final da prova poderá ser obrigatória, sendo que o atleta será avisado ao receber o chip, qual será a modalidade a tomar.

j. Prémios

- (1) Serão entregues prémios aos 1º, 2º e 3º classificados absolutos (masculino e feminino);
- (2) Serão entregues prémios aos 1º, 2º e 3º classificados de cada escalão (masculino e feminino);
- (3) Será entregue um prémio à escola melhor classificada – soma da classificação dos 3 primeiros atletas, e vence quem tiver menos pontos.
- (4) Será entregue um prémio à escola que tiver mais alunos a participar na prova.

k. Controladores dos Obstáculos

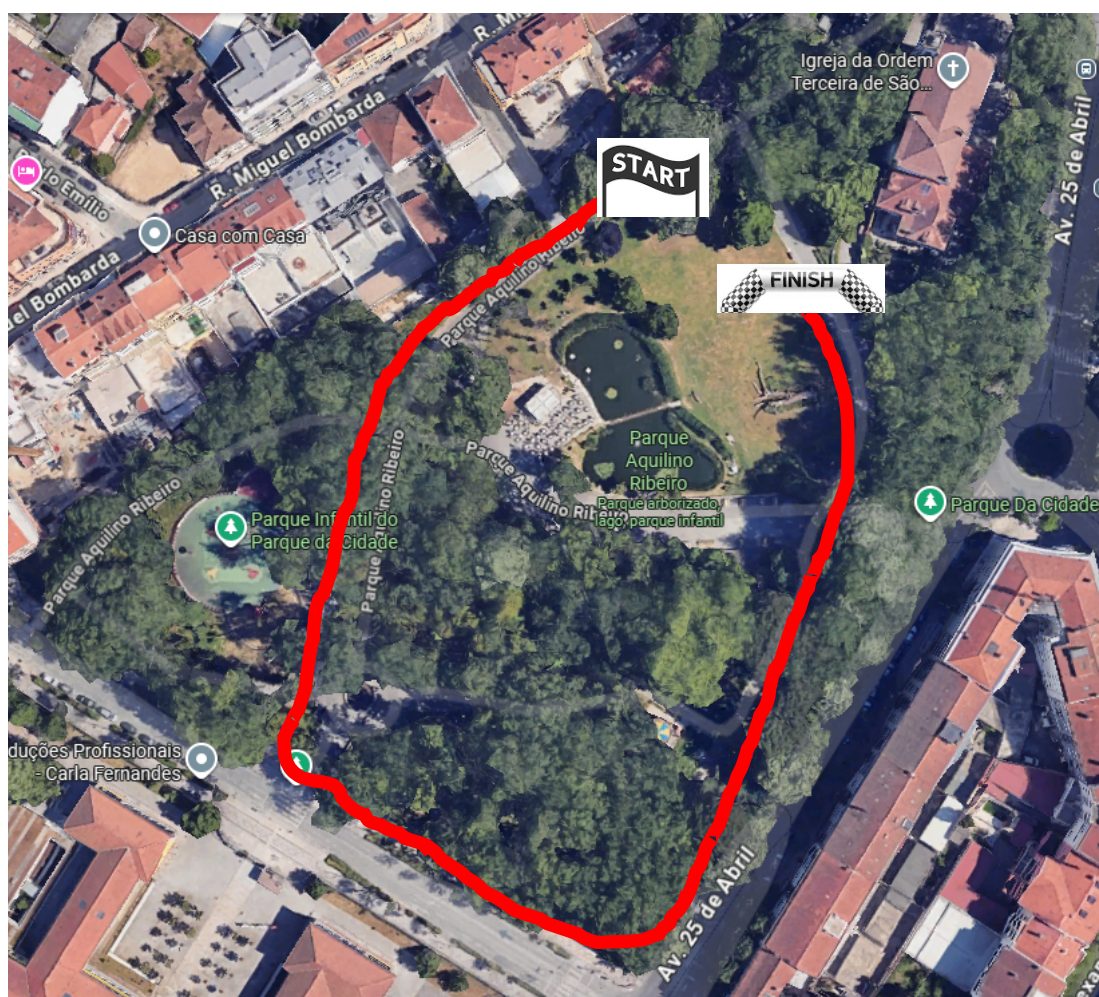
- (1) Estarão espalhados por todo o circuito da prova elementos da comissão organizadora (militares), nomeadamente juízes dos obstáculos com a função de apoiar e orientar os atletas na transição dos obstáculos da prova.

- (2) O desrespeito das indicações emanada pelos controladores dos obstáculos levará à atribuição da respetiva penalização. Caso necessário poderá levar à desqualificação do participante.

**I. Casos omissos**

Qualquer caso omissos que não esteja referido no presente Regulamento será deliberado em reunião técnica com o Júri Técnico (um membro da Comissão Organizador).

**7. Percurso de OCR de 400 m**



**Obstáculos:**

1. Barreiras
2. Transporte da bola medicinal
3. Equilíbrio
4. Carga – material reciclável a fornecer pela Empresa de Reciclagem
5. Tração
6. Suspensão – Monkey bars

7. Carga – material reciclável a fornecer pela Empresa de Reciclagem
8. Suspensão – Slide
9. Rampa
10. Suspensão – argolas
11. Tiro lazer

## **8. Regras dos obstáculos**

### **a. 1 - Barreiras**



**Objetivo:** Transpor as barreiras por cima. Pode colocar os pés em cima das barreiras.

### **b. 2 - Transporte da bola medicinal**



**Objetivo:** Transportar a bola pelo percurso indicado.

**c. 3 - Equilíbrio**



**Objetivo:** Transpor a estrutura de equilíbrio, sem contacto com o solo ao longo de todo o obstáculo.

**d. 4 - Carga – material reciclável a fornecer pela Empresa de Reciclagem**



**Objetivo:** transportar uma carga, ao longo da distância definida, e colocar no ecoponto correto.

**e. 5 - Tração**



**Objetivo:** Puxar o peso até si, através da corda e arrastar até ao ponto inicial.

f. 6 - Suspensão – Monkey bars



**Objetivo:** Transpor o obstáculo em suspensão, usando apenas as mãos, e passar com os pés na linha que estará no chão, a sinalizar o fim do obstáculo.

g. 7 - Carga – material reciclável a fornecer pela Empresa de Reciclagem



**Objetivo:** transportar uma carga, ao longo da distância definida, e colocar no ecoponto correto.

h. 8 - Suspensão – Slide



**Objetivo:** Transpor o obstáculo em suspensão, usando apenas as mãos, desde o início ao fim do obstáculo, marcação que será feita com fitas no chão.

i. 9 - Rampa



**Objetivo:** Subir a rampa com ou sem auxílio da corda e descer no lado oposto.

j. 10 - Suspensão – argolas



**Objetivo:** Transpor o obstáculo em suspensão, usando apenas as mãos, e passar com os pés na linha que estará no chão, a sinalizar o fim do obstáculo.

k. Tiro Lazer



**Objetivo:** Acercar três disparos no cento do alvo.