



# **Regulamento**

## **Challenge Quarantine**

**19 de Abril a 17 de Maio de 2020**

## **Organização/Evento**

O evento Challenge Quarantine é uma prova organizada pela APOCR - Associação Portuguesa de Corridas de Obstáculos.

O Challenge Quarantine consiste num evento que tem como objetivo continuar a fomentar a atividade física dos atletas em casa, após terem sido adiados todos os eventos da Liga OCR Portugal referentes ao 1º semestre, é importante continuarmos a nossa atividade.

Com o intuito de manter a atividade física de uma forma regular dos atletas da Liga OCR Portugal, a APOCR desenvolveu um desafio para que todos os atletas da Liga possam continuar a realizar uma pequena competição, a Direção tem como objetivo criar uma competição com quatro etapas, a cada etapa será atribuída uma pontuação, sendo no final do evento apurada a classificação geral.

## **Data/Local**

A prova será realizada no período entre os dias 19 de Abril a 17 de Maio de 2020.

Os atletas irão realizar as etapas do Challenge Quarantine obrigatoriamente a partir da sua residência.

## **Inscrições**

As inscrições são limitadas aos atletas inscritos na Liga OCR Portugal 2020 onde devem preencher um formulário disponibilizado pela organização.

Só poderá inscrever-se de forma individual e participar na competição individualmente.

## **Dorsal**

O número de dorsal a ser atribuído ao atleta, será o mesmo que foi atribuído na Liga OCR Portugal 2020.

É pedido o uso do Colete/T-shirt da Liga OCR Portugal 2020, quem ainda não possuir o colete/t-shirt, deve criar um dorsal com o seu número da liga e aplicar na T-shirt.

## **Júris**

A prova conta com quatro júris, todos os júris têm a necessária capacidade técnica para desempenhar suas funções.

## **Etapas**

As quatro etapas do evento Challenge Quarantina vão acontecer com uma periodicidade semanal, estas etapas consistem num único movimento, que pode ser realizado em:

- **FT - For Time**, aplica-se quando o Wod é para ser realizado no menor tempo possível.
- **AMRAP – As Many Reps As Possible**, o máximo de repetições que conseguirem realizar num 1 minuto.

A cada domingo iremos lançar uma etapa:

**1ª Etapa – Squat Jump Prisoner**, Consiste num agachamento com salto prisioneiro, 100 repetições For Time. Mão atrás da cabeça, anca tem de ficar alinhada com o joelho e saltar o suficiente para que os dois pés saiam em simultâneo do chão. Caso algum dos requisitos não se verifique, a repetição não é contabilizada.

O vídeo deve ser gravado pela lateral, condição necessária para que o vídeo seja validado.

**2ª Etapa – Push Ups**, (flexões) Consiste em 100 repetições For Time.

No movimento de descida, o braço deve fazer um ângulo de 90 graus e a subir o braço deve ficar totalmente estendido.

O vídeo deve ser gravado pela lateral, condição necessária para que o vídeo seja validado.

**3ª Etapa – ABS Ronaldo**, Consiste no sistema AMRAP no máximo de 1 minuto, deve estar deitado de barriga para cima, pernas levantadas e levantar a omoplata do chão (tocar com os dedos na canela).

O vídeo deve ser gravado pela lateral, condição necessária para que o vídeo seja validado.

**4ª Etapa – Burpee**, Consiste no sistema AMRAP no máximo de 1 minuto, deve descer com peito no chão, subida com extensão da anca e cabeça alinhada com a anca e finaliza com salto e palmas por cima da cabeça.

O vídeo deve ser gravado pela lateral, condição necessária para que o vídeo seja validado.

### **Horário das Etapas**

**1ª Etapa** – de dia 19 de Abril a 24 de Abril

**2ª Etapa** – de dia 26 de Abril a 1 de Maio

**3ª Etapa** – de dia 3 de maio a 8 de Maio

**4ª Etapa** – de dia 10 de Maio a 15 de Maio

### **Envio dos Vídeos**

O envio dos vídeos com os respectivos WODs devem ser enviados para o e-mail: [challengeligaocr2020@gmail.com](mailto:challengeligaocr2020@gmail.com), nas datas mencionadas no regulamento.

Só será permitido um vídeo por atleta, ao enviar o vídeo deve mencionar o seu nome e número de dorsal.

### **Desclassificação**

Todos os vídeos têm de possuir uma imagem aceitável no total, se não for garantida essa condição o atleta será desclassificado da etapa a que se refere o Vídeo.

Todos os vídeos que forem enviados fora das datas previstas no regulamento serão desclassificados da etapa a que se refere o Vídeo.

### **Penalização de Tempo**

As penalizações podem acontecer em dois momentos:

- Nos Wods em que o sistema se realizar em **“For Time”**, por cada repetição que não seja efetuada conforme regulamento o atleta é penalizado num aumento de 10 segundos.
- Nos Wods em que o sistema se realizar em **“As Many Reps As Possible”** cada repetição que não seja efetuada conforme o regulamento não irá contar para a contagem final.

### **Pontuação**

Esta pontuação que é apresentada na tabela será aplicada a cada etapa, a classificação final será atribuída com a soma das pontuações de cada etapa.

### **Tabela**

**TABELA PONTUAÇÃO**

POSIÇÃO	PONTOS	POSIÇÃO	PONTOS	POSIÇÃO	PONTOS	POSIÇÃO	PONTOS	POSIÇÃO	PONTOS
1	1000	51	195	101	67	151	48	201	1
2	900	52	190	102	66	152	48	202	1
3	800	53	185	103	66	153	47	203	1
4	750	54	180	104	66	154	47	204	1
5	700	55	175	105	65	155	45	205	1
6	650	56	170	106	65	156	45	206	1
7	600	57	165	107	65	157	43	207	1
8	550	58	160	108	64	158	43	208	1
9	525	59	155	109	64	159	42	209	1
10	500	60	150	110	64	160	42	210	1
11	480	61	145	111	63	161	41	211	1
12	460	62	140	112	63	162	40	212	1
13	440	63	135	113	63	163	39	213	1
14	420	64	130	114	62	164	38	214	1
15	400	65	125	115	62	165	37	215	1
16	390	66	120	116	62	166	36	216	1
17	380	67	115	117	61	167	35	217	1
18	370	68	110	118	61	168	34	218	1
19	360	69	105	119	61	169	33	219	1
20	350	70	100	120	60	170	32	220	1
21	345	71	95	121	60	171	31	221	1
22	340	72	90	122	60	172	30	222	1
23	335	73	87	123	59	173	29	223	1
24	330	74	87	124	59	174	28	224	1
25	325	75	85	125	59	175	27	225	1
26	320	76	85	126	58	176	26	226	1
27	315	77	83	127	58	177	25	227	1
28	310	78	83	128	58	178	24	228	1
29	305	79	81	129	57	179	23	229	1
30	300	80	81	130	57	180	22	230	1
31	295	81	79	131	57	181	21	231	1
32	290	82	79	132	56	182	20	232	1
33	285	83	79	133	56	183	19	233	1
34	280	84	77	134	56	184	18	234	1
35	275	85	77	135	55	185	17	235	1
36	270	86	77	136	55	186	16	236	1
37	265	87	75	137	55	187	15	237	1
38	260	88	75	138	54	188	14	238	1
39	255	89	75	139	54	189	13	239	1
40	250	90	73	140	54	190	12	240	1
41	245	91	73	141	53	191	11	241	1
42	240	92	73	142	53	192	10	242	1
43	235	93	71	143	52	193	9	243	1
44	230	94	71	144	52	194	8	244	1
45	225	95	71	145	51	195	7	245	1
46	220	96	69	146	51	196	6	246	1
47	215	97	69	147	50	197	5	247	1
48	210	98	69	148	50	198	4	248	1
49	205	99	67	149	49	199	3	249	1
50	200	100	67	150	49	200	2	250	1

### **Prêmios**

Trofeu para os três primeiros classificados em femininos e masculinos e ofertas de potenciais patrocinadores.

### **Reclamações**

Qualquer reclamação que pretenda realizar deverá ser apresentada via e-mail para o seguinte endereço: [challengeguarantine@gmail.com](mailto:challengeguarantine@gmail.com)

A organização posteriormente e também por escrito apresentará resposta à reclamação.

### **Aceitação**

Ao realizarem a inscrição, os participantes declaram estar de acordo com o presente regulamento.

### **Cedência dos Direitos de Imagem**

O participante ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à APOCR - Associação portuguesa de Corridas de Obstáculos a utilização da sua imagem de vídeo.