



Regulamento

Etapa UrbanFit

19 Julho a 2 de Agosto de 2020

1. Organização/Evento

A etapa Urban Fit é uma prova que integra o circuito da Liga Virtual 2020 organizada pela FPOCR - Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos.

2. Data

A prova será realizada entre os dias 19 de Julho a 26 de Julho de 2020.

Os atletas poderão realizar a etapa dentro do prazo mencionado, sendo o dia 26 de Julho o último dia para validar a sua participação.

3. Inscrições

As inscrições são abertas aos atletas inscritos na Liga OCR Portugal 2020 e a outros atletas interessados, haverá duas categorias: Liga e Open.

Os atletas devem preencher um formulário disponibilizado pela organização e mencionar a sua categoria, a categoria da **Liga** é reservada aos atletas inscritos na FPOCR, serão considerados os dados de inscrição na FPOCR.

Na categoria de **Open** poderá inscrever-se de forma individual ou em equipa e participar na competição individualmente, com vagas limitadas.

4. Dorsal

O número de dorsal da categoria da **Liga** a ser atribuído aos atletas inscritos nesta categoria será o mesmo que foi atribuído na Liga OCR Portugal 2020.

O número de dorsal da categoria de **Open** a ser atribuído a estes atleta será enviado por e-mail.

Na categoria da Liga 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.

Já na categoria de Open é pedido aos atletas, se possível, para usar a t-shirt correspondente a organização da etapa que estão a realizar, e devem ser **criativos** ao criar um dorsal com o seu número e aplicar na t-shirt

5. Júris

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

6. Etapa

A etapa será lançada no dia 13 de Julho de 2020 com a distância, altimetria e exercícios que deverão fazer parte do percurso, os exercícios deverão ser enviados através de um vídeo.

Os atletas poderão realizar a etapa entre o dia 19 a 26 de Julho, sendo o dia 26 o último dia limite para a validação da participação, esta validação será através do envio de um vídeo referente aos exercícios e o registo do percurso através da **APP STRAVA**.

7. Envio dos Vídeos

O vídeo com os exercícios têm de ser carregados no YouTube, e enviarem apenas o link para então posteriormente ser análise.

O envio será realizado para os seguinte endereço de email: **ligavirtual@ocrportugal.pt**

8. Validação do percurso e altimetria

Todos os atletas inscritos deverão aderir ao Clube e seguir na **APP STRAVA** o seguinte perfil: **Liga OCR 2020 Virtual**.

No mesmo e-mail que envia os vídeos com o link do Youtube referente aos exercícios, deve referir qual a data e hora da corrida no perfil do seu STRAVA, a que se refere esta etapa.

9. Percurso, distância, altimetria e exercício

A localização do percurso fica ao critério de cada atleta, tendo nesta etapa de ser respeitada a distância de 12km, com um D+ 200 (ganho de elevação).

Apresentamos a tabela dos exercícios que deverão ser realizados durante o percurso:

km/total	km/obst		exercícios/obstáculos
1,2	1,2	km	5 burpees com broad jump

2,0	0,8	km	Peso morto 1 perna (5 cada perna) peso 20k/10k
2,7	0,7	km	5 devil press 20k/10k
4,0	1,3	km	1 jump + 1 front roll - 4 vezes
4,5	0,5	km	10 push up side to side
6,0	1,5	km	100m a saltar com os pés atados
6,6	0,6	km	20 seal jacks
7,7	1,1	km	50m corrida dentro de água
9,7	2	km	20 OverHead Lunge 20k/10k (10 cada perna)
10,6	0,9	km	1m30s wall sit (cadeira isometrica)
11,6	1	km	15 Tuck Jump
12,5	0,9	km	15 burpees
	12,5	km	

10. Desclassificação

Todos os vídeos têm de possuir uma imagem aceitável no seu 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 serão desclassificados da etapa a que se refere o Vídeo.

11. Pontuação/formas de desempate

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

Em caso de igualdade final na classificação geral, os pontos obtidos pelos atletas na última etapa contam a dobrar.

12. Tabela de Pontos

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

13.Reclamações

Qualquer reclamação que pretenda realizar deverá ser apresentada via e-mail para o seguinte endereço: ligavirtual@ocrportugal.pt

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

14. Aceitação

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

15. Cedência dos direitos de imagem

O participante ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos e aos seus parceiros os direitos de utilização da sua imagem que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças publicitárias, organizadas pela Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos e seus parceiros.

16. Cedência dos dados de inscrições

O tratamento dos dados fornecidos pelos participantes é feito de forma confidencial e segura pela Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos, respeitando o RGPD, e que apenas conservará pelo tempo legalmente exigido.

Mediante consentimento livre e esclarecido do participante, a Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos reserva-se ao direito de ceder dados.

A Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos garante aos participantes o direito de retirar o consentimento a qualquer altura.

17. Apoio aos participantes

Para qualquer situação que seja necessário a organização tem à disposição os seguintes contactos:

Entidade: FPOCR- Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos

Web: www.ocrportugal.pt

Email: ligavirtual@ocrportugal.pt

