



Regulamento

Etapa Challenge Medieval

02 a 15 de Agosto de 2020

1. Organização/Evento

A etapa Challenge Medieval é uma prova pertencente ao circuito da Liga Virtual 2020 organizada pela FPOCR - Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos.

2. Data

A prova será realizada no período entre os dias 02 de Agosto a 15 de Agosto de 2020.

Os atletas poderão realizar a etapa dentro do prazo mencionado, sendo o dia 15 de Agosto 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 02 de Agosto de 2020 com a distância, altímetria e exercícios que deverão fazer parte do percurso.

Os atletas poderão realizar a etapa entre o dia 02 a 15 de Agosto, sendo este último a data limite para a validação da participação através do envio do vídeo referente aos exercícios e o registo do percurso através da app STRAVA.

7. Envio dos Vídeos

O vídeo com os exercícios deverão ser carregados no YouTube enviado apenas o link para análise da equipa do Júri.

8. Validação do percurso e altímetria

Todos os atletas inscritos deverão seguir na app STRAVA o perfil 'Liga OCR 2020 Virtual' e aderir ao Clube.

9. Percurso, distância, altímetria e exercício

A localização do percurso fica ao critério de cada atleta, não havendo controlo de altimetria, apenas distância, 6,5km divididos por 13 corridas de 500m, acrescentando a distância do farmers walk e walking lunge.

→ Como preparar o percurso

Aconselhamos duas formas de execução da prova.

- a) Definir 2 locais para execução dos exercícios com um percurso de 500m entre eles
- b) Definir 1 local para a execução dos exercícios com um percurso de 250m fazendo ida e volta

1. Os exercícios que estão destacados a **Azul**, opcionalmente, pode utilizar um colchão.

- Os que estão a **Branco** é necessário o uso de uma carga externa, em alguns exercícios. Essa carga, deverá ter um peso mínimo de 5kg, tanto para homens como mulheres.
- Ainda no local a **Branco**, deverá ter próximo, uma parede/muro para transpor/subir (ficando na posição de pé) 5x, a altura mínima será pelo nível do umbigo.
- Sempre que **muda a cor** tem de fazer a corrida de 500m.
- Os exercícios **destacados a Rosa** são a primeira opção para os atletas femininos e a segunda opção para os atletas masculinos, tendo logo á partida, uma penalização de 1min.
- Ler Componentes avaliadas em cada exercício.

→ Penalizações

O atleta terá uma margem de penalização de 3 repetições válidas, em cada exercício.

o Atleta tem uma margem de penalização de 20m, no percurso da corrida.

O atleta terá uma penalização de 1min, nos seguintes pontos:

- não dar o grito de guerra no início da sua prova
- não cumprir de forma válida a totalidade das repetições
exemplo: num exercício de 20Reps, realizar 17, 18 ou 19 repetições válidas.
- não cumprir os 500m na totalidade
exemplo: na corrida, realizar entre 480m e 495m.
- Fazer a **opção mais simples**. nesta opção simples se não cumprir o ponto 2., acresce nova penalização.

km/total	km/obs t.	reps	exercício	link exemplificação
0km	0km		Grito de Guerra "À Carga!!! "	

0km	500m	20D/20 E	Lunge à frente unilateral (c/carga*)	https://youtu.be/FPA6g_NEU0
		30D/30 E	Lunge unilateral c/salto	https://youtu.be/9W3eetmMotQ
0,5km	500m	30R	Abdominal em "V"	https://youtu.be/3_YqXb04Yc
		20D/20 E	Em prancha, Joelho ao cotovelo (do mesmo lado) unilateral	https://youtu.be/XVf2JMSmjiM
1km	500m	20R	Agachamento + Press de Ombros (c/carga*)	https://youtu.be/As6zYmNyZA
		20R	Press de Ombros (c/carga*)	https://youtu.be/cgDvTsa1Wy0
1,5km	500m	20R	1) Extensão de braços + (2) Mountain Climbers	https://youtu.be/707wQuGF5vA
		30R	½ Burpee s/ salto	https://youtu.be/zCNfRlga-eM
2km	500m	5X 10R	Avançar/Subir parede ou Muro Burpee's c/salto joelhos ao peito	https://youtu.be/bjYFLDdfV0
		30R	Ground to Overhead (c/carga*)	https://youtu.be/blye7bMHLLs
		30R	Agachamento c/ salto	https://youtu.be/4zJzfWDDHAY
2,5km	500m	20R	Flexão a bater palmas Flexão c/impulsão vertical	https://youtu.be/N5qSJVPxUXQ

		20R	Salto c/joelhos ao peito	https://youtu.be/ZqE3VDD Dcaw
3km	500m	50R	Russian Twist (c/carga*)	https://youtu.be/omQ61Cy V6B4
		60R	Abdominal Cruzado	https://youtu.be/0yd2654iL 2l
3,5km	500m	20R	Flexão a bater palmas Flexão c/impulsão vertical	https://youtu.be/N5qSJVPx UXQ
		20R	Salto c/joelhos ao peito	https://youtu.be/ZqE3VDD Dcaw
4km	500m	5x10R	Avançar/Subir parede ou Muro Burpee's c/salto joelhos ao peito	https://youtu.be/bjYTFLDdf V0
		30R	Ground to Overhead (c/carga*)	https://youtu.be/blYe7bMH Lls
		30R	Walking Lunge (c/carga*)	https://youtu.be/4zJzfWDD HAY
4,5km	500m	20R	1) Extensão de braços + (2) Mountain Climbers	https://youtu.be/707wQuG F5vA
		30R	½ Burpee s/ salto	https://youtu.be/zCNfRlga eM
5km	500m	20R	Agachamento + Press de Ombros (c/carga*)	https://youtu.be/As6zYm NyZA
		20R	Press de Ombros (c/carga*)	https://youtu.be/cgDvTsa1 Wy0
5,5km	500m	30R	Abdominal em "V"	https://youtu.be/3_YqXb0 4Yc

		20D/20 E	Em prancha, Joelho ao cotovelo (do mesmo lado) unilateral	https://youtu.be/XVf2JMSmjiM
6km	500m	20D/20 E	Lunge à frente unilateral (c/carga*)	https://youtu.be/FPA6g_NEU0
		30D/30 E	Lunge unilateral c/salto	https://youtu.be/9W3eetmMotQ
6,5km			Grito de Guerra "À Vitória!!!"	

→ Componentes avaliadas em cada exercício

Os exercícios vêm acompanhados com um vídeo de demonstração. Em baixo definimos concretamente

Lunge à frente unilateral (c/carga*)

1. utilização de uma carga com peso igual ou superior a 5kg
2. O movimento é feito unilateralmente, ou seja sempre a mesma perna até à conclusão das repetições
3. o movimento é feito para a frente, com o joelho da perna de trás a baixar e ficar abaixo do gémeo da perna da frente
4. no final do movimento a perna que avançou tem de voltar para próximo da outra.

Lunge unilateral c/salto

1. O movimento é feito unilateralmente, ou seja sempre a mesma perna até à conclusão das repetições
2. o movimento é feito na vertical, com o joelho da perna de trás a baixar e ficar abaixo do gémeo da perna da frente
3. Obrigatório na impulsão que ambos os pés saiam do chão

Abdominal em "V"

1. Deitado em decúbito dorsal, com braços e pernas afastados
2. na fase concêntrica tocar com as mãos nos pés
3. o movimento é feito tanto com o tronco como com os membros superiores, por isso, não é considerado válido se, por exemplo, não houver movimento dos membros superiores.

Em prancha, Joelho ao cotovelo (do mesmo lado) unilateral

1. O movimento é feito unilateralmente, ou seja sempre a mesma perna até à conclusão das repetições
2. Em prancha ventral, sem joelhos apoiados, levar o joelho direito a tocar no cotovelo direito e vice-versa

Agachamento + Press de Ombros (c/carga*)

1. Realizar agachamento (não necessita de ser até ao nível do joelho) e na fase concêntrica realizar a extensão dos braços acima da cabeça
2. No agachamento, a carga externa deve ficar abaixo do queixo.

Press de Ombros (c/carga*)

1. O movimento inicia com a carga externa abaixo do queixo
2. Termina com a extensão do cotovelo acima da cabeça.

(1) Extensão de braços + (2) Mountain Climbers

1. Realizar uma flexão e extensão de braços, braço e antebraço deve fazer um ângulo de 90º.
2. no fim do movimento, trazer joelho direito e esquerdo ao peito, uma vez cada, alternadamente.

½ Burpee s/ salto

1. em posição de prancha, trazer os pés para próximo das mãos.
2. na parte final do movimento, os pés devem estar alinhados com as mãos.

Avançar parede/Muro | Burpee's c/salto joelhos ao peito

1. A parede deve ter como altura mínima obrigatória, a linha do umbigo de cada atleta
2. se for um muro que dê para realizar o salto quer de um lado quer de outro, basta apenas fazer a sua transposição
3. se tiver uma parede que apenas consiga realizar a subida de um dos lados. na subida, deverá terminar o movimento em pé com as pernas esticadas.
4. **Quem não tiver possibilidade de utilizar uma parede,**
Realiza **10R** Burpee + salto de joelhos ao peito

Ground to overhead (c/carga*)

1. utilização de uma carga com peso igual ou superior a 5kg
2. O movimento inicia com a carga a tocar no solo
3. Termina com a extensão do cotovelo acima da cabeça

Agachamento c/ salto

1. O movimento inicia com os dedos ou mão a tocar no solo
2. Termina com o salto e extensão dos braços acima da cabeça

Flexão a bater palmas | Flexão c/impulso vertical

1. Realizar uma flexão e extensão de braços c/ impulso
2. Na fase aérea realizar tocar com uma mão na outra
3. Para os atletas masculinos que não consigam realizar a 1ª opção, podem fazer com impulso vertical, sem o apoio do joelho e têm uma penalização de 1min, não cumprindo a totalidade das repetições válidas, adiciona mais 1min de penalização
4. Atletas do sexo feminino, realizar a flexão e extensão de braços com impulso, as mãos devem sair do chão, sem o apoio do joelho. Podem fazer com os joelhos apoiados e têm uma penalização de 1min, não cumprindo a totalidade das repetições válidas adiciona mais 1min de penalização

Salto c/joelhos ao peito

1. Realizar salto e trazer os joelhos para próximo do peito
2. É considerado válido se o joelho alcançar pelo menos o nível da anca

Russian Twist (c/carga*)

1. Na posição sentado, segurar a carga com ambas as mãos e realizar a rotação do tronco
2. É considerado válido quando a carga sai fora da linha do tronco

Abdominal Cruzado

1. Em decúbito dorsal, colocar mãos na nuca e (importante) manter os cotovelos afastados
2. Pernas fletidas, fora do chão

realizar a rotação do tronco levando o cotovelo a tocar no joelho oposto, enquanto isto, a perna contrária vai á frente.

10. Desclassificação

O atleta será desqualificado se:

1. não cumprir de forma válida o número mínimo de repetições da margem de penalização.
exemplo: num exercício de 30Reps, realizar 26 ou menos repetições válidas.
2. na corrida, não cumprir pelo menos 480m na totalidade
exemplo: na corrida, realizar 475m ou menos.

3. 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 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

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