

REGULAMENTO

OVERALL

Documento atualizado em: *27 Junho de 2019*

BRAIN SPORTS CLUB:
www.ironbrainsports.com
www.facebook.com/ironbrainsports
Contacto: info@ironbrainsports.com

ATENÇÃO:

Para uma melhor organização pessoal, leia este documento.

INFORMAÇÃO DE PROVA:

- 1) **ORGANIZAÇÃO:**
BRAIN SPORTS CLUB
- 2) **EVENTO:**
OCR IRON BRAIN® - ILHAVO 2019
- 3) **LOCAL:**
JARDIM OUDINOT GAFANHA DA NAZARÉ - ILHAVO
- 4) **DATA:**
8 SETEMBRO 2019

CONDIÇÕES de PARTICIPAÇÃO e REGULAMENTO

> DISTÂNCIA:

7Km

> HORÁRIOS DAS PARTIDAS:

10H00 - Ondas de 15 Atletas de 5 em 5 minutos, por ordem de chegada à área de partida.

> VALORES E PRAZOS DE INSCRIÇÃO:

ATÉ 31 JULHO	ATÉ 30 AGOSTO
14,00€	18,00€

> EXISTE UM LIMITE DE INSCRIÇÕES?

500 Atletas, independentemente de serem Masculinos ou Femininos.

> EXISTE UMA IDADE MÍNIMA E MÁXIMA PARA PARTICIPAR NO EVENTO?

Sim. A idade mínima é de 18 anos e a máxima de 75 anos, no dia da prova.

> POSSO CRIAR OU INSCREVER-ME NUMA EQUIPA?

Sim.

> POSSO PARTICIPAR COMO INDIVIDUAL?

Sim.

> O QUE FAZER EM CASO DE DIFICULDADE TÉCNICA AQUANDO DA INSCRIÇÃO?

Contacte via e-mail: info@ironbrainsports.com

> AS INSCRIÇÕES PODEM SER TRANSMISSÍVEIS?

Não.

> AS INSCRIÇÕES PODEM SER DEVOLVIDAS?

Não.

> A QUE TENHO DIREITO PELA INSCRIÇÃO?

- 1 Participação na prova;
- 1 Medalha de participação;
- 1 Voucher Prozis;
- 1 T-Shirt Técnica;
- 1 Seguro Desportivo;
- 1 Hidratação no Final.

> ONDE LEVANTO O MEU KIT DE PARTICIPAÇÃO?

SÁBADO: 7 SETEMBRO - Associação Bússola Partilhada: **Horário e endereço em breve**

DOMINGO: 8 SETEMBRO – Local da prova: 7h00 - 9h00

> O QUE NECESSITO PARA O LEVANTAMENTO DO KIT?

Cartão de Cidadão ou Passaporte.

> POSSO FAZER O LEVANTAMENTO DO KIT DE OUTROS PARTICIPANTES?

Sim, mediante apresentação da cópia do Cartão de Cidadão ou Passaporte.

> POSSO PASSAR À FRENTE UM OBSTÁCULO, POR NÃO ME SENTIR CONFIANTE?

Sim.

> SOU PENALIZADO SE NÃO CONSEGUIR CONCLUIR UM OBSTÁCULO?

Não.

> EXISTEM POSTOS DE HIDRATAÇÃO?

Só no final.

> POSSO TIRAR FOTOS OU FAZER FILMAGENS?

Sim.

> EXISTIRÁ ASSISTÊNCIA MÉDICA/PRIMEIROS SOCORROS NO EVENTO?

Sim.

> TENHO SEGURO NA PROVA?

Sim.

> É PERMITIDO ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO NA PROVA OU NO LOCAL DO EVENTO?

Sim.

> A ORGANIZAÇÃO PODE-ME GUARDAR PERTENCES PESSOAIS.

Não.

> EXISTEM INSTALAÇÕES SANITÁRIAS NO LOCAL DO EVENTO?

Sim.

> É POSSIVEL TOMAR BANHO?

Não.

> A PROVA SERÁ CRONOMETRADA?

Não.

> EXISTIRÃO CLASSIFICAÇÕES?

Não.

> EXISTIRÃO PRÉMIOS?

Não.

REGULAMENTO OVERALL

A participação na prova implica a aceitação das CONDIÇÕES de PARTICIPAÇÃO e REGULAMENTO.

Os participantes devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva. **Após a inscrição**, assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que vão participar.

É **imprescindível** ter a condição física adequada às características desta prova. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes da atividade física intensa.

Todos os participantes devem seguir as **normas e instruções** dadas pelo diretor de prova, pessoal médico e restantes elementos do Staff. Qualquer participante que desobedeça às instruções é retirado da prova.

Os participantes devem compreender e reconhecer todos os **riscos associados** à prova.

É da responsabilidade do participante, **notificar** um elemento do Staff, caso esteja ferido ou sinta que a sua segurança está em risco.

O Dorsal atribuído via inscrição é pessoal e **intransmissível**. Os participantes que não estiverem a usar o Dorsal da prova serão **retirados** da mesma.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante **autoriza** aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua **concordância** para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

Os Atletas consentem a utilização dos seus **dados pessoais**, por parte da organização: Brain Sports Club.

O **comportamento** inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir **danos** materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

Os participantes são responsáveis pelo **transporte** de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras ou outros.

Os casos **omissos** deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

REGULAMENTO

ELITE

Documento atualizado em: *27 Junho de 2019*

BRAIN SPORTS CLUB:
www.ironbrainsports.com
www.facebook.com/ironbrainsports
Contacto: info@ironbrainsports.com

ATENÇÃO:

Para uma melhor organização pessoal, leia este documento.

INFORMAÇÃO DE PROVA:

- 5) **ORGANIZAÇÃO:**
BRAIN SPORTS CLUB
- 6) **EVENTO:**
3º CAMPEONATO NACIONAL OCR IRON BRAIN 2019
- 7) **LOCAL:**
JARDIM OUDINOT GAFANHA DA NAZARÉ - ILHAVO
- 8) **DATA:**
8 SETEMBRO 2019

CONDIÇÕES de PARTICIPAÇÃO e REGULAMENTO

> DISTÂNCIA:

14K (2 voltas ao percurso)

> HORÁRIOS DAS PARTIDAS:

09H00 - Todos juntos.

> DESQUALIFICAÇÕES:

1. **Nos Obstáculos:**
 - a. Todos os Atletas são obrigados a ultrapassar com sucesso todos os Obstáculos.
2. **Na Meta:**
 - a. Caso não se apresente na meta com o Dorsal/Pulseira.

> VALORES E PRAZOS DE INSCRIÇÃO:

ATÉ 31 JULHO	ATÉ 30 AGOSTO
21,00€	23,00€

> EXISTE UM LIMITE DE INSCRIÇÕES?

50 Atletas, independentemente de serem Masculinos ou Femininos.

> EXISTE UMA IDADE MÍNIMA E MÁXIMA PARA PARTICIPAR NO EVENTO?

Sim. A idade mínima é de 16 anos e a máxima de 75 anos, no dia da prova.

> POSSO CRIAR OU INSCREVER-ME NUMA EQUIPA?

Sim.

> POSSO PARTICIPAR COMO INDIVIDUAL?

Sim.

> O QUE FAZER EM CASO DE DIFICULDADE TÉCNICA AQUANDO DA INSCRIÇÃO?

Contacte via e-mail: info@ironbrainsports.com

> AS INSCRIÇÕES PODEM SER TRANSMISSÍVEIS?

Não.

> AS INSCRIÇÕES PODEM SER DEVOLVIDAS?

Não.

> A QUE TENHO DIREITO PELA INSCRIÇÃO?

- 1 Participação na prova;
- 1 Prémio de pódio (Medalhão);
- 1 Medalha de participação;

REGULAMENTO: OCR IRON BRAIN® - ILHAVO 2019

- 1 Voucher Prozis;
- 1 T-Shirt Técnica;
- 1 Seguro Desportivo;
- 1 Hidratação no Final.

> ONDE LEVANTO O MEU KIT DE PARTICIPAÇÃO?

SÁBADO: 7 SETEMBRO - Associação Bússola Partilhada: **Horário e endereço em breve**

DOMINGO: 8 SETEMBRO – Local da prova: 7h00 - 9h00

> O QUE NECESSITO PARA O LEVANTAMENTO DO KIT?

Cartão de Cidadão ou Passaporte.

> POSSO FAZER O LEVANTAMENTO DO KIT DE OUTROS PARTICIPANTES?

Sim, mediante apresentação da cópia do Cartão de Cidadão ou Passaporte.

> POSSO PASSAR À FRENTE UM OBSTÁCULO?

Não. Terá que ultrapassar todos os obstáculos, tendo para isso as tentativas que entender necessárias, para o fazer.

> SOU PENALIZADO SE NÃO CONSEGUIR CONCLUIR UM OBSTÁCULO?

Sim, será penalizado com desclassificação.

> EXISTEM POSTOS DE HIDRATAÇÃO?

Só no final.

> POSSO TIRAR FOTOS OU FAZER FILMAGENS?

Sim.

> EXISTIRÁ ASSISTÊNCIA MÉDICA/PRIMEIROS SOCORROS NO EVENTO?

Sim.

> TENHO SEGURO NA PROVA?

Sim.

> É PERMITIDO ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO NA PROVA OU NO LOCAL DO EVENTO?

Sim.

> A ORGANIZAÇÃO PODE-ME GUARDAR PERTENCES PESSOAIS.

Não.

> EXISTEM INSTALAÇÕES SANITÁRIAS NO LOCAL DO EVENTO?

Sim.

> É POSSIVEL TOMAR BANHO?

Não.

> A PROVA SERÁ CRONOMETRADA?

Sim.

> EXISTIRÃO CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS?

Sim:

a) Individuais: a. Absoluto (Masculino e Feminino): 1º ao 3º:

b) Por Escalão (Masculino e Feminino): 1º ao 3º:

a. Escalões:

- i. 16-22 (U23)
 - ii. 23-29
 - iii. 30-39
 - iv. 40-49
 - v. 50+
- b. Equipas:
- i. (Serão contabilizados/somados os quatro (4) melhores tempos, em que dois (2) terão de ser Masculinos e dois (2) terão de ser Femininos):
 - ii. a. Absoluto: 1º ao 3º.

NOTA: As idades corresponderão ao dia de prova.

REGULAMENTO ELITE

A participação na prova implica a aceitação das CONDIÇÕES de PARTICIPAÇÃO e REGULAMENTO.

Os participantes devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva. **Após a inscrição**, assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que vão participar.

É **imprescindível** ter a condição física adequada às características desta prova. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes da atividade física intensa.

Todos os participantes devem seguir as **normas e instruções** dadas pelo diretor de prova, pessoal médico e restantes elementos do Staff. Qualquer participante que desobedeça às instruções é retirado da prova.

Os participantes devem compreender e reconhecer todos os **riscos associados** à prova.

É da responsabilidade do participante, **notificar** um elemento do Staff, caso esteja ferido ou sinta que a sua segurança está em risco.

O Dorsal atribuído via inscrição é pessoal e **intransmissível**. Os participantes que não estiverem a usar o Dorsal da prova serão **retirados** da mesma.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante **autoriza** aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua **concordância** para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

Os Atletas consentem a utilização dos seus **dados pessoais**, por parte da organização: Brain Sports Club.

O **comportamento** inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir **danos** materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

Os participantes são responsáveis pelo **transporte** de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras ou outros.

Os casos **omissos** deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.