REGULAMENTO STONE RACE OCR –
FUN EDITION

A partir do momento da inscrição todos os participantes da STONE RACE OCR aceitam e cumprem este regulamento e é sua obrigação conhecer as regras que o compõem. Em caso de dúvida na interpretação de qualquer uma das regras que constam deste regulamento, ou regras da corrida, os critérios do Diretor de Prova sempre prevalecerão.

1.-STONE RACE OCR 2026 - Fun Edition

A STONE RACE OCR 2026 irá ser a 3ª edição de uma prova de obstáculos no Ribatejo, desenvolvida em ambiente natural e urbano, com obstáculos naturais e artificiais, na terra da Sopa da Pedra - Almeirim. A prova irá ter cerca de 6km e mais de 30 obstáculos, desafiando os participantes ao longo do percurso, com o objetivo de testar a resistência física e mental num ambiente de salutar camaradagem e pura diversão. Modalidade nascida nos países nórdicos, tem vindo a crescer mais a sul da Europa, havendo já muitas provas espalhadas pelo país, assim como o crescimento de atletas que as praticam em Portugal. Como tal, a Associação dos 20km de Almeirim, pela sua Secção de OCR (OBSTACLE COURSE RACING), vem realizar a STONE RACE OCR 2026, aberta a todo o tipo de participantes mais ou menos competitivos.

1.1.1- DATA E LUGAR

É um evento individual e será realizado no domingo, 12 de setembro 2026, no parque urbano da Zona Norte em Almeirim - Av. D João I, 2080-014 Almeirim, (39°12’49.0"N 8°37'12.3").

1.1.2.- CATEGORIAS

Existirão três categorias na STONE RACE OCR: **ELITE, OPEN** e **TEAM BUILDING**. Essa escolha será efetuada no ato da inscrição.

ELITE: É para aqueles atletas que têm num nível superior de forma, que pretendem superar todos os obstáculos e que querem enfrentar a STONE RACE OCR de forma competitiva.

OPEN (amadores): Para aqueles atletas para os quais a superação está em primeiro lugar e que, não sendo profissionais, têm aquele gosto pela competição e querem ultrapassar o máximo de obstáculos possíveis no menor tempo possível.

TEAM BUILDING: onde as empresas e famílias terão a oportunidade de, com condições especiais, inscrever equipas de modo a fomentar a coesão e espírito de entreajuda entre os seus colaboradores. As equipas serão compostas por 4 elementos, com pelos menos um elemento feminino.

Cada uma das corridas atribui pódios individuais na classificação geral (M/F) e age groups em elite.

1.2-IDENTIFICAÇÃO E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

Sábado, 12 de setembro, o levantamento dos dorsais será efetuado na Zona Norte, local onde se realizará a prova (39°12'49.0"N 8°37'12.3"), a partir das 7:30. Cada participante terá de estar na partida 20 minutos antes do início da sua categoria.

O programa está sujeito a alterações de última hora para se poder efetuar a entrega de todos os dorsais.

Recomenda-se que os atletas não venham à própria da hora para que não sejam geradas filas e assim possamos cumprir todos os horários estabelecidos.

Depois de efetuado o levantamento do dorsal, os atletas que o fizerem com antecedência podem tomar a iniciativa de inspecionar o circuito e se preparar para a corrida.

Antes do início, será efetuado o Briefing pelo Diretor da Corrida para lembrar o regulamento da transposição dos obstáculos e para tirar dúvidas de última hora dos atletas.

Para o levantamento do kit de atleta é necessária a apresentação do CC (cartão de cidadão) / BI (bilhete de identidade). O atleta deve usar a pulseira com número (dorsal) visível em todos os momentos da corrida para uma fácil identificação pelos juízes/voluntários que estarão em cada obstáculo e meta.

1.3. PARTIDA DA STONE RACE OCR

A partida será realizada em grupos e categorias.

Dada a natureza do evento haverá horas de partida (starting times) que evitarão aglomerados de participantes nos obstáculos e assegurarão a fluidez na corrida.

A primeira categoria a sair será a Elite a partir das 9h00.

As seguintes categorias a ter início serão Open e Team Building, divididas em pequenos grupos de corredores.

1.4-PERCURSO E OBSTÁCULOS

O percurso na categoria de Elite, Open e Team Building será de aproximadamente

6 quilómetros com mais de 30 obstáculos naturais e artificiais.
Consoante o número de inscrições, as partidas serão realizadas em grupos de atletas em nº a definir pela organização, com intervalos de 5, 10 ou 15 minutos, de forma a garantir a fluidez da prova.

Os atletas ELITE serão os primeiros a partir seguidos do OPEN. Os atletas do escalão TEAM BUILDING partirão por grupos, sempre que possível, por equipas (podendo juntar-se várias equipas num mesmo horário de partida) e os restantes atletas consoante outros critérios a definir pela organização da prova.

Nota: nos dias anteriores à prova serão publicadas listas de partida, com a ordem de partida desejável. No entanto, estes horários serão indicativos, reservando-se a organização a efetuar as alterações que se verificarem necessárias no decorrer da partida, com vista a atender a quaisquer situações imprevistas, necessidades de melhoria ou imperativos de última hora.

Será marcada e sinalizada na sua totalidade pela organização do evento com fitas, sinais indicativos, etc.

Em caso de lesão, é necessário informar a pessoa responsável mais próxima (em cada obstáculo haverá voluntários da organização), para que possam solicitar assistência.

1.5-REGRAS ESPECÍFICAS DOS OBSTÁCULOS

1. Se um atleta com resultado de DNC continuar a fazer o percurso, deve dar passagem a todos os atletas classificados, não deve impedir o movimento de nenhum outro atleta e deve sair do percurso antes da linha de chegada.

2. No percurso os obstáculos são de tentativas ilimitadas.

3. No caso de o atleta não conseguir transpor o obstáculo depois de executar 5

tentativas pode seguir para o próximo obstáculo depois de cumprir uma penalização de 20 burpees.

4. Falhar nos obstáculos, de forma intencional ou não, implica cumprir uma penalização, que poderá incluir transporte de cargas, arrastes, rastejar, transposição de muros, etc.;

5. Na categoria team building só após todos os elementos efetuarem a transposição do obstáculo é que podem passar para o obstáculo seguinte.

1.5.1-OBSTÁCULOS DE SUSPENSÃO / COMBOS / EQUILÍBRIO / ÁGUA / CARGA

Nos COMBOS o atleta pode descansar na barra horizontal entre cada obstáculo sem tocar no solo. Caso isso aconteça, será penalizado (é considerado tentativa falhada).

Em todos os obstáculos de suspensão existirá um sino no final para o atleta tocar. Caso chegue ao final com o percurso totalmente feito e não toque no sino é considerado tentativa falhada e terá de realizar o mesmo do início.

2.- SERVIÇOS

2.1-BENS PESSOAIS

Para todos os atletas que não têm onde deixar a chave do seu veículo, a organização disponibilizará um local onde possa deixar os seus pertences em segurança.

2.2-BANHOS

Os banhos serão nos balneários do estádio municipal de Almeirim, que podem ser usados assim que o atleta terminar a sua prova. Existirão chuveiros exteriores para um banho mais rápido e para tirar a lama em excesso.

2.3-ABASTECIMENTO

Haverá na zona de chegada e no meio do percurso abastecimentos líquidos e sólidos. O abastecimento só será permitido nos locais destinados a tal.

2.4-ESTACIONAMENTO

A partida e a chegada realizam-se no parque urbano da Zona Norte em Almeirim, onde existem vários locais de estacionamento disponíveis.

2.5-KIT ATLETA

Será entregue uma t-shirt alusiva ao evento e alguns produtos das empresas que colaboram no evento na altura do levantamento do dorsal. No final será entregue uma medalha de finisher a todos os atletas que concluírem este desafio.

3.-PARTICIPANTES E ORGANIZAÇÃO

3.1-IDADE MÍNIMA

Para participar nesta prova será necessário ter completado 16 anos até à data do evento, exceto na categoria TEAM BUILDING, na qual será necessário ter completado 12 anos de idade.

3.2.-SEGURO

Todos os participantes inscritos na STONE RACE OCR devem entregar o termo de responsabilidade assinado no ato de levantamento do kit do atleta.
Cada atleta participa sob sua inteira responsabilidade e assume que possui condições físicas adequadas para enfrentar este tipo de provas.

Todos os atletas devidamente inscritos estarão assegurados por um seguro desportivo de acordo com a legislação em vigor.

3.3-RESPONSÁVEL PELA ORGANIZAÇÃO PENALIZAÇÃO E DESQUALIFICAÇÃO

Será PENALIZADO em tempo mínimo de 5´ o atleta que tentar encurtar o percurso definido. Esta penalização pode aumentar para 10´ou 15´dependendo da distância encurtada. Se for verificada uma intenção antidesportiva por parte do atleta pode levar mesmo à sua desqualificação.

Será DESQUALIFICADO quem não completar o circuito da prova ou cumprir as penalidades corretamente. Haverá juízes ou voluntários de prova em cada obstáculo para verificar se o atleta atende as regras e confirmar a ultrapassagem correta dos obstáculos.
Todos os juízes ou voluntários têm autoridade para desqualificar ou retirar da prova alguém (atleta) que ponha em risco a sua segurança ou que tenha algum

comportamento menos ético.

3.4-DESQUALIFICAÇÃO

Serão desqualificados todos os atletas que participem na STONE RACE OCR que:

1. Omitam informações relativas à inscrição;
2. Não realizem o percurso completo;
3. Não realizem os obstáculos, ou as penalizações de acordo com as ordens dos voluntários;
4. Faltem ao respeito aos outros atletas/voluntários/organizadores.

3.5 PRÉMIOS

Serão premiados os seguintes atletas:

1º, 2º e 3º atletas de cada género (masculino e feminino) nos seguintes escalões:

a) 16-17;
b) 18-19;
c) 20-24;
d) 25-29;
e) 30-34;
f) 35-39;
g) 40-44;
h) 45-49;
i) 50-54;
j) 55-59;
k) 60-64;
l) 65-69;
m) 70-74;
n) +75.

3.6-SUSPENSÃO DA PROVA

A organização reserva-se ao direito de variar o ponto de partida ou chegada, cancelar ou alterar obstáculos, atrasar o tempo da prova, além de suspendê-la por motivos alheios ao controlo dos organizadores, fazendo-se comunicar no site da prova e nas redes sociais oficiais do evento.

3.7-USO DOS DADOS DO PARTICIPANTE

1. O registo implica a autorização para o uso livre do nome, sobrenomes e foto dos participantes em informações relacionadas com a prova.
2. Em conformidade com a RGPD, a organização informa que a participação nesta prova implica o consentimento para a incorporação dos dados pessoais fornecidos no ficheiro automatizado existente para os organizadores. O objetivo deste arquivo é o tratamento para o gerenciamento e desenvolvimento da prova acima mencionada.

3. Os atletas no ato da inscrição autorizam que as imagens obtidas durante a corrida podem ser usadas pelas empresas da organização e parceiros para fins de divulgação e publicidade do evento e / ou produtos a ele associados.

3.8-RESPONSABILIDADE DOS PARTICIPANTES

É responsabilidade exclusiva do participante estar apto para a competição, ou seja, usufruir de um nível de saúde e preparação física, técnica e mental necessária para enfrentar uma prova deste tipo. A organização estará isenta de qualquer responsabilidade pelos danos ou lesões sofridas durante a realização da prova. Qualquer atleta que participe no evento aceita as regras indicadas no momento da inscrição, com os critérios da organização prevalecendo em caso de dúvida.

4-ALMOÇO

4.1- Todos os atletas inscritos no evento têm oferta de um almoço composto por uma sandes de porco no espeto e uma bebida.

Os **acompanhantes** dos atletas também poderão ter direito ao almoço (sandes de porco no espeto e bebida) se no ato da inscrição do atleta assim o pretender, ou no dia do evento (limitado aos almoços disponíveis) pelo um valor de 5€.

5- PREÇO

	Early Bird 2026.05.01	**Challenger 202.06.01**	**Sprint 2022.07.01**
Elite	17.5€	20€	25€
Open	17.5€	20€	25€
Team Building (valor por pessoa)	17,5€	20€	25€

5.1 CONDIÇÕES ESPECIAS PARA EQUIPAS NUMEROSAS

Uma inscrição de oferta a cada 10 inscrições.

6-CONFIRMAÇÃO DOS REGULAMENTOS

Ao inscrever-me na STONE RACE OCR, concordo com os regulamentos que regem a prova, bem como as instruções dos juízes / voluntários do evento.

1. Afirmo e verifico que estou fisicamente preparado e suficientemente treinado para esta competição e que passei nos exames médicos apropriados. Não tenho nenhuma doença ou lesão que possa ser agravada pela minha participação nesta prova. Assim, assumo os possíveis riscos e consequências decorrentes da minha participação neste evento, isentando a organização do evento, colaboradores, patrocinadores e voluntários de qualquer responsabilidade ou reivindicação minha relativamente a lesões, diretas ou indiretas.

2. Ao participar no evento, o declarante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional dos direitos de utilização da sua imagem aos organizadores da prova. Estes direitos podem ser cedidos a terceiros, desde que autorizados pela própria organização e incluem vídeos, fotografias, imagens, gravações ou qualquer outro registo deste evento.

3. Assumo e comprometo-me a cumprir as regras e protocolos de segurança estabelecidos pela organização para a prova, bem como a manter um comportamento responsável que não aumente os riscos à minha integridade física ou mental. Seguirei as instruções e cumprirei as decisões tomadas pelos membros da organização em nome da segurança individual e coletiva.

7-ALTERAÇÕES DE REGULAMENTO GERAL

7.1 Aconselhamos a sua consulta em https://stonerace.com/

Em relação ao cancelamento de inscrições, há duas possibilidades:

1. Todas as inscrições serão automaticamente transitadas para a quarta edição em 2027.
2. Caso os atletas não tenham essa possibilidade a sua inscrição também poderá ser transferida para outro atleta sem qualquer custo associado. Mais informações em geral@stopandgo.net ou stoneracealmeirim@gmail.com.