

THE METCON RACE



BUILT FOR THE
HYBRID ATHLETE

ÍNDICE

1. Local de Prova	pág. 3
2. Descrição Geral do Evento	pág. 3
3. Divisões e Grupos Etários	pág. 4
4. Estações e Cargas	pág. 5
5. Dinâmica de Execução	pág. 8
6. Secretariado e Check-in	pág. 9
• Local	
• Horário	
• Prazo limite	
9. Classificações	pág. 9
10. Condições de Participação	pág. 10
11. Política de Inscrição e Cancelamentos	pág. 10
12. Horários dos Heats e Horários Gerais	pág. 10
13. Alterações de Horário	pág. 11
14. Casos Omissos e Disposições Finais	pág. 11
• Interpretação do Regulamento	
• Tomada de Decisão	
• Situações de Emergência ou Imprevistos	
• Conduta e Espírito Desportivo	
• Atualizações ao Regulamento	
• Boa-Fé e Casos Não Previstos	

Local de Prova

Escola de Arcozelo - R. Vilarés, 4410-347 Arcozelo

Localização

Descrição Geral do Evento

O evento Metcon Race é uma competição outdoor que envolve equipas de duas pessoas, podendo ser duas mulheres, dois homens, ou uma equipa mista.

Aprova composta por 1 km de corrida seguido por 1 exercício, num total de 8 km de corrida e 8 estações diferentes de exercícios.

Durante o evento, os membros da equipa alternam nos exercícios segundo o formato 'You Go, I Go' (YGIG), em que um executa enquanto o outro recupera. As corridas são realizadas em conjunto e cada estação só pode ser iniciada quando ambos estiverem presentes.

A ordem dos exercícios é a seguinte:

1. Corrida de 1 km
2. Ski (1.000 metros)
3. Corrida de 1 km
4. Sled Push (50 metros)
5. Corrida de 1 km
6. Sled Pull (50 metros)

7. Corrida de 1 km
8. Burpee Broad Jump (80 metros)
9. Corrida de 1 km
10. Row (Remo 1.000 metros)
11. Corrida de 1 km
12. Farmers Carry (200 metros)
13. Corrida de 1 km
14. Sandbag Lunges (100 metros)
15. Corrida de 1 km
16. Wall Balls (100 repetições)

Divisões e Grupos Etários

Divisões:

- 1. Women
- 2. Men
- 3. Mixed

Grupos Etários:

- 16-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60+

*Os grupos etários são determinados pela média de idade dos dois membros da equipa no dia do evento.

Estações e Cargas

1. SkiErg

- Distância: 1000 m

Penalizações: Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

2. Sled Push (Empurrar Trenó):

- Distância: 4 x 12.5 m
- Carga:
 - Women: 100 kg
 - Men & Mixed: 150 kg

Penalizações: Completar menos de quatro faixas resulta em uma penalização de 3 minutos por faixa em Falta

3. Sled Pull (Puxar Trenó):

- Distância: 4 x 12.5 m
- Carga:
 - Women: 75 kg
 - Men & Mixed: 100 kg

Penalizações: Puxar o trenó de forma incorreta ou incompleta resulta em penalização de 5m por cada infração, após a primeira advertência.

Completar menos de quatro faixas resulta em penalização de 3 minutos por faixa em falta

4. Burpee Broad Jump (Burpee com Salto Horizontal):

- Distância: 80 m

Penalizações: Cada repetição inválida após a segunda advertência

5. Row (Remo):

- Distância: 1000 m

Penalizações: Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

6. Farmer's Carry (Carregar 2 Kettlebells):

- Distância: 200 m
- Carga:
 - Women: 2 x 16 kg
 - Men & Mixed: 2 x 24 kg

Penalizações: Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

7. Sandbag Lunges (Afundos com Saco de Areia):

- Distância: 100 m
- Carga:
 - Women: 10 kg
 - Men & Mixed: 20 kg

Penalizações: Cada repetição inválida após a segunda advertência resulta em uma penalização de 5m. Remover o saco dos ombros resulta em uma penalização de 5m na primeira vez e desqualificação na segunda.

8. Wall Balls:

- Repetições:
 - Women: 100 reps com 4 kg
 - Men & Mixed: 100 reps com 6 kg
- Altura do alvo:
 - Women: 2,70 m
 - Men: 3,00 m

Penalizações: Cada repetição inválida não será contada.

Corrida (1000m):

Consistirá em duas voltas à pista, acrescido da distância correspondente até à Roxzone, delimitada na zona do meio campo.

Dinâmica de Execução

Estações no formato YGIG: Os membros da equipa podem revezar-se nos exercícios livremente, adotando a estratégia que preferirem. Enquanto um executa, o outro recupera.

Corrida: Ambos os atletas devem correr juntos os 1.000 metros entre cada estação. Caso um dos membros se afaste significativamente do ritmo do outro, poderão ser aplicadas penalizações.

Execução dos Exercícios: Todos os movimentos devem seguir os padrões técnicos e as cargas estabelecidas pela organização. O não cumprimento destas normas poderá resultar em penalizações ou mesmo desqualificação.

Secretariado

Local

Escola de Arcozelo - R. Vilarés, 4410-347 Arcozelo

Localização

Horário

O Secretariado e Check In para levantamento de kit de prova estará disponível sábado, dia 27 de Setembro, a partir das 07:30h.

Prazo limite para Secretariado e Check-in

- Até 60 minutos antes do Heat
- Os atletas que não realizarem o check-in até 60 minutos antes do seu heat serão considerados ausentes e, consequentemente, impedidos de participar no evento. Nesse caso, não haverá reembolso do valor da inscrição.

Classificações

Será efetuada e tornada pública a classificação estratificada por posicionamento geral e por escalões, para cada uma das divisões.

Condições de Participação

- Idade Mínima: 16 anos no dia da competição.
- Ranking e Resultados: Baseados no tempo mais rápido em cada divisão, com classificações adicionais por grupos etários, após contabilização de penalidades por voltas incompletas ou desvios dos padrões de movimento podem ser aplicadas.

Política de Inscrição e Cancelamentos

- Não haverá devolução do valor da inscrição em nenhuma circunstância.
- Em caso de impedimento de participação (motivos pessoais, lesão ou outras causas alheias à organização), a equipa poderá substituir um dos elementos da dupla, desde que a alteração seja feita dentro do prazo legal de inscrição.
- A organização reserva-se o direito de fixar um número máximo de inscrições, podendo encerrar o processo assim que o limite for atingido.
- A organização não se responsabiliza por falhas técnicas ou erros de chips de cronometragem, sendo estes alheios à sua responsabilidade.

Horários de Heats e Horários Gerais

- Todos os horários serão enviados via email para os emails fornecidos no ato de inscrição.
- Todos os horários estarão também online, em link a fornecer oportunamente. O mesmo estará online a partir de 20 de Setembro de 2025, nas plataformas Facebook e Instagram do evento.

Alterações de horários

- A organização reserva-se ao direito de fazer qualquer alteração de horário, em caso de necessidade, a qualquer momento
- No caso de acontecer alguma alteração de horário, o mesmo será tornado público nas plataformas acima mencionadas.

Casos Omissos e Disposições Finais

1. Interpretação do Regulamento

1.1. Qualquer situação que não esteja expressamente prevista neste regulamento será avaliada pela organização do evento.

1.2. A interpretação das regras é responsabilidade exclusiva da organização, que poderá recorrer a especialistas ou entidades competentes sempre que julgar necessário.

2. Tomada de Decisão

2.1. Em situações omissas, a organização tomará decisões com base nos princípios de justiça, segurança dos participantes e preservação da integridade do evento.

2.2. As decisões tomadas pela organização são finais e não estão sujeitas a recurso, salvo exceções previamente definidas pela própria organização.

3. Situações de Emergência ou Imprevistos

3.1. Ocorrências como condições meteorológicas adversas, falhas logísticas ou questões de segurança serão analisadas pela organização em articulação com as autoridades competentes.

3.2. A organização reserva-se o direito de alterar horários, percursos ou até suspender o evento, sempre que tal se revele

necessário para garantir a segurança de todos os envolvidos.

4. Conduta e Espírito Desportivo

4.1. Casos de má conduta, atitudes antidesportivas ou conflitos entre participantes serão avaliados individualmente, podendo resultar em penalizações ou desqualificação.

5. Atualizações ao Regulamento

5.1. O presente regulamento poderá ser revisto e atualizado caso sejam identificadas falhas ou necessidades de adaptação.

5.2. Qualquer alteração será comunicada atempadamente através dos canais oficiais da organização.

6. Boa-Fé e Resolução de Casos Não Previstos

6.1. Todos os participantes devem pautar a sua conduta pela boa-fé, respeito mútuo e pelos princípios do desporto.

6.2. Situações não contempladas serão resolvidas com base no bom senso, na experiência adquirida em edições anteriores e no respeito pelas partes envolvidas.