

REGULAMENTO OFICIAL

AÇR FITNESS CHALLENGE - CÔJA 2026

10 e 11 de outubro de 2026

Côja - Arganil, Portugal

Organização: PULSE

Versão de trabalho - agosto de 2026

1. OBJETO

O presente regulamento estabelece as condições de participação, funcionamento, classificação e regras desportivas do AÇR Fitness Challenge - Côja 2026.

O AÇR Fitness Challenge é uma competição híbrida que combina corrida e diferentes desafios funcionais. A participação pressupõe a leitura, compreensão e aceitação integral deste regulamento.

2. DATA E LOCAL

O evento realiza-se em Côja, concelho de Arganil, nos dias 10 e 11 de outubro de 2026.

10 de outubro - AÇR FULL. 11 de outubro - AÇR HALF.

O centro competitivo estará instalado na zona da antiga Fábrica da Carriça, podendo o percurso de corrida utilizar espaços exteriores envolventes devidamente identificados pela Organização.

3. FORMATOS

AÇR FULL: versão completa da competição, realizada no sábado, 10 de outubro.

AÇR HALF: versão reduzida, realizada no domingo, 11 de outubro. Mantém o conceito e sequência competitiva do AÇR, com redução das distâncias e/ou volume de trabalho.

4. CATEGORIAS

Em ambos os formatos existirão as seguintes categorias:

- Individual Masculino
- Individual Feminino
- Duplas Masculinas - MM
- Duplas Femininas - FF
- Duplas Mistas - MF
- Não existirão categorias PRO nesta edição.

5. IDADE MÍNIMA

A idade mínima de participação é de 16 anos no dia da competição. Participantes menores de 18 anos deverão apresentar autorização do respetivo representante legal nos termos definidos pela Organização.

6. AGE GROUPS

Para além da classificação geral, existirão classificações por escalão etário: 16-29, 30-39, 40-49 e 50+.

No Individual, o Age Group é determinado pela idade do atleta no dia da competição.

Nas Duplas, o Age Group será determinado pela média das idades dos dois atletas no dia da competição. Quando a média resulte num número decimal, será considerada a idade inteira resultante do arredondamento para baixo.

7. CLASSIFICAÇÕES

Existirá uma classificação geral para cada categoria e classificação por Age Group. A classificação será ordenada do menor para o maior tempo oficial de prova, depois de consideradas eventuais penalizações.

8. PÓDIOS

Serão atribuídos pódios aos 3 primeiros classificados da geral de cada categoria. A Organização poderá igualmente atribuir reconhecimento ou pódio aos Age Groups, informação a confirmar antes da prova.

9. AÇR FULL - ESTRUTURA

O atleta deverá cumprir todas as estações e segmentos de corrida pela seguinte ordem:

Ordem	Trabalho
1	800 m Ski
2	800 m Run
3	50 m Sled Push
4	800 m Run
5	100 m Pulse Pig Flip
6	800 m Run
7	50 m Burpees Over Log
8	800 m Run
9	40 Slamball to Platform
10	800 m Run
11	80 Wall Balls
12	800 m Run
13	200 m Sandbag/Slamball Carry
14	800 m Run
15	50 Burpees Over Log
16	50 weighted walking Lunges

A distância total de corrida prevista é de aproximadamente 5,6 km. As distâncias poderão sofrer pequenos ajustes resultantes da medição e configuração final do percurso.

10. AÇR HALF

O AÇR HALF segue o mesmo conceito competitivo do AÇR FULL, com volume reduzido. A Organização publicará antes do evento uma tabela definitiva com distâncias, repetições, cargas, percurso e standards específicos. Essa informação passará a fazer parte integrante do presente regulamento.

11. ORDEM OBRIGATÓRIA

Todas as corridas e estações deverão ser realizadas pela ordem estabelecida. O atleta que se aperceba de um erro deverá informar imediatamente um judge ou elemento da Organização.

- Não é permitido saltar uma corrida ou estação.
- Não é permitido encurtar o percurso.
- Não é permitido alterar a ordem das estações.
- Não é permitido abandonar uma estação antes da conclusão do trabalho.
- Infrações não corrigidas poderão originar penalização, DNF ou desclassificação.

12. PERCURSO DE CORRIDA

O percurso será devidamente sinalizado. O atleta é responsável por seguir corretamente o percurso. Um corte deliberado poderá determinar desclassificação.

- Cumprir integralmente o percurso e a sinalização.
- Respeitar indicações de staff e voluntários.
- Permitir ultrapassagens sempre que possível.
- Não bloquear deliberadamente outro participante.

13. FUNCIONAMENTO DAS DUPLAS

Nas categorias de duplas, os dois atletas constituem uma única equipa.

Corrida: as corridas são realizadas por ambos os atletas. Não é permitido que um atleta permaneça na arena enquanto o parceiro realiza a corrida. A estação seguinte apenas poderá ser iniciada quando ambos estejam presentes na respetiva zona de trabalho.

Estações: salvo indicação expressa em contrário, a divisão do trabalho é livre e não existe número mínimo obrigatório de repetições por atleta.

YGIG - You Go, I Go: apenas um atleta pode executar trabalho válido de cada vez. As trocas são livres. O atleta em descanso não poderá auxiliar fisicamente o parceiro nem interferir com o equipamento durante a execução.

14. DUPLAS MISTAS

Nas duplas mistas, as cargas serão aplicadas de acordo com a regra específica publicada para cada estação. Quando a estação permitir mudança de carga entre atletas, cada elemento utilizará a carga correspondente ao respetivo sexo.

15. CARGAS

As cargas oficiais serão publicadas numa tabela técnica antes da competição e passarão a integrar o presente regulamento. Os pesos deverão ser entendidos com a tolerância normal inerente ao equipamento utilizado.

16. STANDARDS

Todos os atletas são responsáveis por conhecer os standards antes de iniciar a competição. Estes serão comunicados através do regulamento, Race Book, conteúdos oficiais e briefing. As indicações dos judges durante a competição deverão ser respeitadas.

17. SKI

O atleta deverá completar integralmente a distância indicada no monitor. Não é permitido manipular deliberadamente o equipamento com o objetivo de obter vantagem indevida. Nas duplas, as trocas poderão ser realizadas livremente, respeitando o princípio YGIG.

18. SLED PUSH

O atleta deverá empurrar o sled ao longo do percurso definido. Cada comprimento apenas será considerado concluído quando a totalidade do sled ultrapassar a linha assinalada. O atleta deverá permanecer dentro da zona atribuída.

19. PULSE PIG FLIP

O atleta deverá deslocar o equipamento através de flips sucessivos ao longo da zona definida. Não poderá arrastar deliberadamente o equipamento para ganhar distância. A estação termina quando o equipamento ultrapassar integralmente a linha final.

20. BURPEES OVER LOG

O atleta executará burpees associados à passagem do obstáculo definido pela Organização. O standard completo, incluindo posição do corpo, contacto com o solo e forma válida de ultrapassar o obstáculo, será demonstrado no briefing técnico. Repetições inválidas serão consideradas No Rep.

21. SLAMBALL TO PLATFORM

O atleta deverá elevar a Slamball desde o solo e colocá-la de forma válida e controlada sobre a plataforma. A bola regressará posteriormente ao lado de execução para a repetição seguinte. A bola não necessita de atravessar a plataforma para o lado oposto.

22. WALL BALLS

Cada repetição deverá cumprir a profundidade mínima definida no agachamento, o lançamento válido e o contacto da bola com o alvo correspondente. Uma repetição inválida será considerada No Rep e não será contabilizada.

23. CARRY

O atleta deverá transportar a carga definida ao longo de todo o percurso. É permitido pousar a carga para descansar, salvo indicação diferente no standard específico. Não é permitido lançar deliberadamente o equipamento para a frente para ganhar distância.

24. WEIGHTED WALKING LUNGES

Cada repetição deverá cumprir os standards definidos pela Organização. Como princípio geral, o joelho deverá contactar o solo, deverá existir progressão e extensão adequada antes da repetição seguinte, mantendo a carga na posição determinada.

25. JUDGES

Compete aos judges controlar repetições e distâncias, aplicar standards, assinalar No Reps, emitir advertências, identificar infrações e garantir condições de competição equitativas.

26. NO REP

Uma repetição que não cumpra o standard será considerada NO REP, não sendo contabilizada. O atleta deverá continuar até atingir o total de repetições válidas exigidas. A No Rep, por si só, não constitui penalização de tempo adicional.

27. ADVERTÊNCIAS

Em situações corrigíveis e sem vantagem competitiva relevante, o judge poderá emitir uma advertência. A repetição da mesma infração poderá resultar numa penalização. Infrações deliberadas ou graves não necessitam obrigatoriamente de advertência prévia.

28. PENALIZAÇÕES

Dependendo da infração poderão ser aplicadas No Rep, repetição adicional, distância adicional, obrigação de regressar ao ponto correto, penalização de tempo, DNF ou desclassificação. A gravidade deverá ser proporcional à vantagem obtida e à natureza da infração.

29. ESTAÇÃO OU DISTÂNCIA INCOMPLETA

Caso uma estação ou distância fique incompleta e a situação seja detetada em tempo útil, o atleta poderá ser chamado a regressar e completar o trabalho. Quando tal já não seja operacionalmente possível, será aplicada a penalização prevista. A omissão deliberada de parte significativa do trabalho poderá resultar em DNF ou desclassificação.

30. CONDUCTA ANTIDESPORTIVA

Poderão originar penalização ou desclassificação: fraude, agressão, insultos graves, intimidação, desrespeito grave por judges ou staff, interferência deliberada com outro atleta, danificação deliberada de equipamento, corte intencional de percurso ou tentativa consciente de obter vantagem através do incumprimento das regras.

31. DNF

Será registado DNF - Did Not Finish quando o atleta ou dupla abandone, não consiga terminar, não complete uma parte obrigatória, ultrapasse eventual time cap, seja impedido de continuar por decisão médica ou fique impossibilitado de prosseguir segundo as regras. Nas duplas, o abandono definitivo de um elemento determina DNF da equipa.

32. CRONOMETRAGEM

O tempo oficial inicia-se no sinal de partida do respetivo heat e termina quando o atleta cruza validamente a meta depois de completar toda a prova. Nas duplas, o tempo termina quando o segundo elemento cruza a meta. Eventuais penalizações serão adicionadas ao tempo.

33. CHECK-IN

Todos os atletas deverão realizar check-in antes da participação. Salvo indicação diferente, deverá estar concluído até 60 minutos antes do respetivo heat. A ausência de check-in dentro do prazo poderá determinar a impossibilidade de participar, sem direito a reembolso.

34. HEATS

Os horários serão divulgados previamente através dos canais oficiais. É responsabilidade do atleta consultar o seu horário e apresentar-se na zona de chamada. A Organização poderá alterar heats ou horários por necessidades operacionais ou de segurança.

35. ATRASOS

O atleta ausente no momento da partida poderá perder o direito a participar nesse heat. A Organização não garante integração num heat posterior. A ausência ou atraso não confere direito a reembolso.

36. BRIEFING

Antes da competição serão disponibilizadas as informações técnicas necessárias, incluindo percurso, standards, cargas, entradas e saídas, zonas de trabalho, procedimentos das duplas, penalizações e segurança. As informações técnicas oficiais complementam este regulamento.

37. INSCRIÇÕES

A inscrição apenas será considerada válida depois da conclusão do processo e respetivo pagamento. As inscrições são pessoais, sem prejuízo da possibilidade de transferência prevista neste regulamento, e estão sujeitas às vagas disponíveis.

38. PREÇOS

Os valores oficiais de inscrição são:

Modalidade	Sem T-shirt	Com T-shirt
Individual	45 €	55 ?
Duplas	90 €	110 ?

Na inscrição de dupla com T-shirt estão incluídas duas T-shirts oficiais, uma por atleta.

39. T-SHIRT

A T-shirt apenas está incluída quando adquirida a modalidade correspondente. O atleta deverá indicar o tamanho durante a inscrição. Depois de iniciada a produção, a Organização não garante alteração de tamanho, personalização ou alterações decorrentes da transferência de atleta.

40. REEMBOLSOS

Após a confirmação e pagamento da inscrição, não serão efetuados reembolsos em caso de desistência ou impossibilidade de participação do atleta, sem prejuízo dos direitos que resultem imperativamente da legislação aplicável.

A ausência por motivos pessoais, profissionais, viagem, lesão, doença ou qualquer outra circunstância relacionada com o participante não confere, por si só, direito à devolução do valor da inscrição. Nestes casos, o participante poderá recorrer à transferência prevista no artigo seguinte.

41. TRANSFERÊNCIA DA INSCRIÇÃO

A inscrição poderá ser transferida para outro atleta até 7 dias antes da prova. Após este prazo não serão aceites substituições.

No Individual poderá ser alterado o titular. Nas Duplas poderá ser substituído um ou ambos os elementos. Se uma substituição alterar a composição da dupla, a categoria será atualizada quando operacionalmente possível.

O novo atleta deverá fornecer os dados necessários e aceitar o regulamento. A transferência não garante alteração da T-shirt caso esta já tenha sido produzida.

42. CANCELAMENTO OU ADIAMENTO

A Organização poderá alterar, suspender, adiar ou cancelar total ou parcialmente a competição por razões de segurança, condições meteorológicas severas, determinação de autoridades, emergência, força maior ou outras circunstâncias que impossibilitem a realização segura. Em caso de cancelamento ou adiamento serão aplicadas as condições comunicadas e os direitos legalmente aplicáveis.

43. ALTERAÇÕES AO PERCURSO

A Organização poderá alterar percurso, distância, localização de estações, número de voltas, sequência operacional ou horários quando necessário por razões de segurança ou força maior. Sempre que possível, alterações relevantes serão comunicadas antes da partida.

44. HIDRATAÇÃO

A Organização poderá disponibilizar pontos de hidratação. O atleta poderá parar para beber ou descansar sempre que entender. O tempo de prova continuará a contar.

45. ASSISTÊNCIA EXTERNA

Não é permitida assistência externa que proporcione vantagem direta. Nenhuma pessoa exterior poderá realizar trabalho pelo atleta, transportar equipamento, empurrar ou puxar o atleta, interferir numa estação ou interferir com outro participante.

46. SAÚDE E SEGURANÇA

Cada participante é responsável por garantir condição física compatível com a exigência da prova. A equipa médica, socorristas ou Direção de Prova poderão impedir um atleta de iniciar ou continuar sempre que exista risco para o próprio, terceiros, staff ou público. A decisão médica prevalece sobre qualquer objetivo competitivo.

47. EQUIPAMENTO PESSOAL

Os atletas deverão utilizar roupa e calçado adequados. A Organização poderá limitar acessórios que representem risco, interfiram com o equipamento, proporcionem vantagem injustificada ou prejudiquem outros participantes.

48. RECLAMAÇÕES

Reclamações relativas a resultados, penalizações, cronometragem, classificação ou execução deverão ser apresentadas à Direção de Prova dentro do período oficial de reclamações, pelo próprio atleta ou por um elemento da dupla. A decisão desportiva da Direção de Prova será final no âmbito da competição.

49. RESULTADOS

Os resultados apresentados imediatamente após a competição poderão ser provisórios. Tornar-se-ão definitivos após validação da cronometragem, aplicação de penalizações, análise de reclamações e homologação pela Direção de Prova.

50. DIREITOS DE IMAGEM

Durante o evento poderão ser captadas fotografias e imagens de vídeo destinadas à cobertura, comunicação e promoção do evento e da Organização, nos termos da legislação aplicável. No caso de menores serão observadas as regras legalmente aplicáveis.

51. DADOS PESSOAIS

Os dados recolhidos serão utilizados para as finalidades necessárias à organização do evento, incluindo inscrições, comunicação, seguros quando aplicável, heats, cronometragem, classificações, segurança e gestão operacional, nos termos da legislação aplicável.

52. RESPONSABILIDADE DO ATLETA

É responsabilidade de cada atleta fornecer dados verdadeiros, conhecer regulamento, standards e percurso, verificar o heat, cumprir horários, utilizar corretamente o equipamento, respeitar judges, staff e participantes e garantir condição física adequada. O desconhecimento das regras não constitui fundamento para anular uma penalização.

53. CASOS OMISSOS

Qualquer situação não prevista será decidida pela Direção de Prova, respeitando os princípios de segurança, igualdade, coerência e justiça competitiva.

54. ALTERAÇÕES AO REGULAMENTO

A Organização reserva-se o direito de atualizar o presente regulamento sempre que razões técnicas, operacionais ou de segurança o justifiquem. Alterações relevantes serão comunicadas através dos canais oficiais. A versão mais recente publicada será considerada a versão em vigor.

55. ACEITAÇÃO

A conclusão da inscrição no AQR Fitness Challenge - Côja 2026 pressupõe a leitura e aceitação integral deste regulamento, dos standards oficiais, das condições de inscrição, da política de reembolsos, das regras de transferência e das decisões desportivas tomadas de acordo com o presente regulamento.

Côja - Arganil | 10 e 11 de outubro de 2026

Organização: PULSE