RULEBOOKS

HERO

REGULATION HERO CHALLENGE

CONCEITO

Dotmoovs Hero é uma competição de fitness indoor criada e gerida pela Dotmovs Lda e consiste na realização de corridas dinâmicas intercaladas com exercícios funcionais.
O presente regulamento aplica-se a todos os Participantes dos Eventos Dotmoovs Hero, sendo que ao adquirir um bilhete o participante concorda em seguir e cumprir as diretrizes e regras do presente regulamento, bem como as regras e regulamentos expressos nos Termos e Condições disponíveis no site hero-challenge.eu

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

As equipas são constituídas por duplas, podendo ser uma equipa de 2 Homens ou equipa de 2Mulheres ou equipa mista, constituída por um Homem e uma Mulher.

REQUIREMENTOS PARA PARTICIPAR

A idade mínima para participar é de, pelo menos, 18 anos, mas se o participante tiver 16 anos ou mais, pode participar desde que apresente uma autorização válida dos tutores. O participante tem de aceitar os nossos termos e condições e fazer um registo válido em dotmoovshero.com que está ligado à plataforma LAP2GO.

REGISTO

Para que a inscrição seja válida, o participante deve preencher o formulário de inscrição disponível no sítio Web com as seguintes informações:

- Nome da equipa
- Nome da pessoa responsável pela participação no registo
- Número de telemóvel
- Endereço de correio eletrónico válido

DOTMOOVS HERO CATEGORIAS

Equipa duplas
(a) Mulher
(b) Homem
(c) Misto

Dotmoovs HERO DOUBLES oferece 3 divisões. As divisões diferem em termos de género e peso a ser movido, empurrado ou puxado. A distância de corrida permanece a mesma em todas as divisões: todos têm de correr 800m entre cada exercício, para uma distância total de 5600m. Os participantes em duplas começam em séries com base na sua divisão.

WORKOUT - BIKE ERG 2000m - DEADBALL BEAR CRAWL 60m (6x10m) - SKI ERG 1000m- SLED DRAG BACKWARDS 60m (6x10m) - SANDBAG CARRY 200m - ROW ERG 1000m - GOBLET LUNGES 100m - BURPEES OVER BAR 50x.

GRUPOS DE IDADES

(a) Menos de 29 anos (16-29) (b) 30-39 anos (c) 40-49 anos (d) 50-59 anos (e) +60 anos

SISTEMA RANKING

O sistema de classificação geral baseia-se no tempo mais rápido da respetiva divisão de cada prova. Os resultados são ordenados dos tempos mais rápidos para os mais lentos. Para além disso, existe uma classificação dentro dos grupos etários, também ordenada dos tempos mais rápidos para os mais lentos. Os resultados serão publicados imediatamente após o final de cada prova e estarão disponíveis no nosso website. Qualquer volta de corrida incompleta ou desvio do intervalo de repetição prescrito ou das normas de movimento resultará numa penalização (ver Penalizações) e/ou desqualificação. Podem ser acrescentadas penalizações ou efectuadas alterações até 48 horas após o final de cada prova.

A COMPETIÇÃO

A competição Dotmoovs HERO DUPLAS é uma competição de equipas de 2 pessoas. A equipa pode ser constituída por 2 atletas masculinos, 2 atletas femininos ou 1 atleta feminino e 1 atleta masculino.

A competição é composta por 8 exercícios funcionais intercalados com 7 corridas de 800m. Para completar toda a prova e obter um tempo de chegada válido, os participantes devem completar as corridas e os treinos pela ordem designada (treino, corrida, treino, etc.) até completarem um total de 5600m de corrida e 8 treinos. Enquanto a distância de corrida de 7 x 800m tem de ser completada por ambos os
Membros da equipa, os treinos podem ser completados num esforço combinado entre os dois atletas.

ESTAÇÕES DE TREINO:

Os 8 exercícios devem ser completos em conjunto - cabe a cada equipa decidir a distância ou o número de repetições que cada atleta completa e quantas vezes vão trocar em cada exercício.
A competição segue o princípio (YOU GO I GO), o que significa que um membro da equipa trabalha, enquanto o outro membro descansa e vice-versa. Assim, apenas um dos membros pode estar ativo.
A estação de treino é concluída quando a distância ou as repetições são cobertas na totalidade.

Exemplo: 2000m BikeERG: Um membro começa a pedalar enquanto o Segundo membro espera. Após uma distância selecionada (por exemplo, 500 m), o membro 1 pára de pedalar e troca com o membro 2. Agora o membro 1 descansa, e o 2 pedala e assim por diante. Este processo repete-se até que a distância total de 2000 metros seja percorrida.

CORRIDA

Os membros devem correr sempre juntos durante toda a distância de 800m entre os postos de treino. Se um membro correr a um ritmo significativamente mais rápido, será penalizado em 3 minutos, uma vez que isso perturba o sistema de controlo do tempo. Importante: Uma vez concluída a distância de corrida, os dois membros têm de entrar juntos na estação de treino. Ambos têm de estar presentes para iniciar os exercícios. A estação de treino só pode ser abandonada depois de percorrida a distância total ou as repetições, e deve ser abandonada por ambos os membros ao mesmo tempo. A distância de corrida é sempre de 800 m e, consoante o local, será dividida em 2-5 voltas de corrida.

REGRAS E REGULAMENTO DE EXERCÍCIOS

- Completar todos os exercícios, na ordem correta.
- Realizar cada exercício de acordo com os padrões de movimento.
- Utilizar os pontos de início e fim corretos da estação de treino.
- Completar o número correto de repetições e/ou distâncias.
- Realizar os exercícios/movimentos com o peso correto em quilogramas.

ÁRBITROS E JUÍZES

Para cada exercício, um árbitro será responsável por garantir que todos os participantes completam o exercício de forma correta e segura. O árbitro fá-lo em coordenação com o juiz principal da respectiva estação de treino. O juiz principal de cada estação de exercício é gerido pelo diretor da prova, que supervisiona todos os aspectos desportivos da competição e toma as decisões finais sobre todas as questões de avaliação. Todas as decisões do diretor da prova e dos organizadores do evento são definitivas.

PADRÕES DE MOVIMENTO, DISTÂNCIAS E PESOS

Qualquer execução de um movimento que se desvie dos padrões de movimento, e/ou seja invulgar ou incomum e/ou resulte numa vantagem de tempo não será reconhecida e resultará numa repetição inválida (no rep) ou numa penalização de tempo/distância, dependendo da estação de exercício. Além disso, a atribuição do equipamento ou pista para cada estação de treino será feita pelo respetivo Juiz Principal e a sua equipa.

BIKEERG

- Antes de iniciar o exercício, o monitor deve ser colocado a zero por um árbitro.
- Após completar a distância exigida, os atletas deve levantar o braço para chamar um árbitro para confirmar que a distância exigida foi completada.
- Só depois de receber a confirmação do árbitro é que os atletas podem abandonar a plataforma e a estação e iniciar a sua próxima corrida.
- Se os atletas violarem qualquer um dos pontos acima mencionados, recebem uma penalização de tempo emitida pelo Juiz Principal. A penalização de tempo será baseada na infração.
- O damper pode ser ajustado tantas vezes quantas os atletas entenderem necessárias.
- o atleta em descanso deve permanecer na zona marcada atrás do atleta activo

DEADBALL BEAR CRAWL

- A cada equipa será atribuída uma pista por um dos elementos da equipa de juízes. É obrigatório que utilizem a pista que lhes foi atribuída - se não o fizerem, serão penalizados em termos de tempo.
- Tanto a bola como os atletas devem estar completamente atrás da linha antes da partida.
- A bola deve passar sempre a marca da linha dos 10m (fim da pista) antes de mudar de direção
- Assim que os atletas completarem 6 x 10 m, a estação está completa.
- Se completarem menos de quatro pistas, será atribuída uma penalização de 3 minutos por pista em falta.
- Se a equipa violar qualquer um dos pontos acima mencionados, recebem um aviso e no segundo aviso a equipa recebe uma penalização de 10 m de distância - esta será cumprida na conclusão das 4 pistas.
- O atleta em descanso deve seguir sempre na sua linha e atrás do atleta activo.

SKIERG

- Antes de iniciar o exercício, o monitor deve ser colocado a zero por um árbitro.
- Os pés do atleta activo devem permanecer na plataforma do SkiErg durante todo o tempo do exercício
- É permitido levantar os pés durante a execução do exercício.
- Depois de completar a distância exigida, os atletas devem levantar o braço para chamar um árbitro para confirmar que a distância exigida foi completada.
- Só depois de receber a confirmação de conclusão do árbitro é que podem abandonar a plataforma e a estação.
- Se violarem qualquer um dos pontos acima mencionados, recebem uma penalização de tempo emitida pelo Juiz Principal. A penalização de tempo será baseada na violação.
- O membro da equipa em repouso permanece na área marcada. Não é permitido passar as pegas de um membro da equipa para o outro.
- A intensidade do damper pode ser ajustada quantas vezes for necessário.

SLED DRAG BACKWARDS

- A cada equipa será atribuída uma pista de sled por um dos elementos da equipa de avaliação. É obrigatório que utilizem a pista que lhes for atribuída - se não o fizerem serão penalizados em tempo.
- O sled deve estar completamente atrás da linha antes de começar.
- Quando o atleta puxa o sled inteiro para além da marca dos 10 m, o atleta muda de lado e puxa o sled para o outro sentido
- O atleta activo deve permanecer sempre de pé, não é permitido puxar o trenó sentado ou ajoelhado
- Durante o exercício, deve certificar-se de que o seu sled permanece na sua pista e que não atrapalha as pistas vizinhas.
- Assim que os atletas completam 6 x 10 metros e todo o sled passar a linha de chegada, a estação está concluída.
- Se a equipa violar qualquer um dos pontos acima mencionados, recebem um aviso e no segundo aviso a equipa recebe uma penalização de 10 m de distância - esta será cumprida na conclusão das 6 pistas.
- Se a equipa completar menos de 6 pistas, será atribuída uma penalização de 3 minutos por pista em falta.
- O atleta em repouso deve permanecer sempre atrás do seu parceiro. Em nenhum momento pode ajudar na gestão/condução do sled.
-

SANDBAG CARRY

- O SANDBAG Carry começa e termina com a retirada/devolução dos sacos de areia da área marcada junto à linha de partida/chegada.
- O atleta activo tem de transportar sempre um saco de areia num abraço enquanto se desloca.
- É permitido pousar o saco de areia para descansar, desde que o saco de areia não se mova para a frente ao colocá-lo no chão.
- A estação é concluída quando o atleta transporta o saco de areia através da linha de chegada e o coloca na caixa correta e na posição correta. Caso isso não aconteça, o atleta receberá uma penalização de 30 segundos.
- Se a equipa violar qualquer um dos pontos acima mencionados, receberá uma penalização de tempo emitida pelo Juiz Principal baseada na infração.
- O atleta em descanso deve seguir sempre atrás do atleta activo.
- Para fazer a troca entre atletas, o saco deve sempre ir ao solo.

ROWERG

- Antes de iniciar, o monitor deve ser colocado a zero por um árbitro.
- Os pés do participante activo devem estar colocados e presos nos apoios para os pés antes de pegar na pega do remo e devem permanecer nos suportes para os pés durante todo o tempo do exercício.
- Depois de completar a distância exigida, os atletas devem levantar o braço para chamar um árbitro para confirmar que a distância foi completada.
- Só depois de receber a confirmação de conclusão do árbitro é que os atletas podem sair da plataforma e da estação e iniciar a sua próxima corrida.
- e violarem qualquer um dos pontos acima mencionados, recebem uma penalização de tempo emitida pelo Juiz Principal. A penalização de tempo será baseada na violação.
- * O atleta em descanso deve permanecer na zona marcada, atrás do atleta activo.

GOBLET LUNGES

- Peso por divisão: Masculino e Misto: 22,5 kg, Feminino: 15 kg, o atleta é responsável por escolher o halter correto para a sua divisão.
- O exercício começa e termina com a retirada e devolução do halter na zona marcada junto à linha de partida/chegada.
- O halter deve ser transportado em posição "goblet" ao nível do peito, com as duas mãos a segurar o peso.
- Não é permitido deixar o halter tocar no chão durante o exercício ou na transição.
- Padrões de Movimento Posição inicial: Começar em pé, com ambos os pés atrás da linha de partida.
- Execução do lunge: O joelho de trás deve tocar o chão claramente em cada repetição.
- Finalizar cada passada com o corpo ereto (joelhos e ancas estendidos). As passadas devem ser com pernas alternadas.
- Não é permitido andar ou arrastar os pés entre repetições.
- Pode-se parar entre lunges com ambos os pés paralelos no chão.
- O pé da frente deve cruzar completamente a linha branca no final de cada faixa e na linha de chegada.
- É permitido caminhar (sem lunge) na zona de viragem, mas deve-se reiniciar os lunges após cruzar a linha branca.
- Trocas de halter : O halter não pode ser passado para a frente. A troca deve ser feita para trás ou para o lado. Durante a transição, o halter não pode tocar no chão.
- O DTM em descanso deve caminhar sempre atrás do atleta em ação. Não é permitido caminhar lado a lado – isso será considerado infração.
- A estação termina quando o pé da frente cruza completamente a linha de chegada.
- O atleta deve então devolver o halter à zona marcada correta.
- Não devolver o halter à zona correta: resulta numa penalização de 30 segundos.
- Se o atleta corrigir a infração antes de sair da zona de trabalho, a penalização não será aplicada.
- Uso de peso incorreto (total ou parcial): o atleta deve repetir toda a estação com o peso correto. Se não o fizer, será desclassificado (DQ).
- Halter fora da posição goblet: o halter deve permanecer ao nível do peito (posição goblet) durante toda a estação, incluindo nas zonas de viragem.
- Não é permitido pousar o halter no chão.
- Retirar o halter da posição correta resultará numa penalização de 15 segundos, sem aviso prévio.

BURPEE OVER BAR

- Cada repetição deve começar por um burpee e terminar com o salto/passagem por cima da barreira de 40cm.
- Na posição inferior, o peito e coxas do atleta devem tocar claramente o chão.
- De seguida, o atleta levanta-se e faz um salto lateral sobre a barra, podendo saltar a pés juntos ou passando alternadamente.
- A estação termina quando os atletas completam 50 vezes burpee + passagem/salto sobre a barra.
- O atleta em descanso deve permanecer na zona destinada e para trocar devem fazer tag Team
- No momento do salto/passagem o atleta não pode tocar na barra.
- Se o atleta violar qualquer um dos pontos acima mencionados, a repetição torna-se inválida.
- Qualquer execução de um movimento que se desvie dos padrões de movimento acima mencionados não será reconhecida e resultará numa repetição inválida (no repetição).

EXERCÍCIO/PENALIZAÇÃO

BIKEERG - PENALIZAÇÃO EM TEMPO CONSOANTE A INFRAÇÃO.
DEADBALL BEAR CRAWL - PENALIZAÇÃO DE 3 MINUTOS POR CADA PISTA EM FALTA. PENALIZAÇÃO DE 10M DE DISTÂNCIA POR OUTRAS INFRAÇÕES.
SKIERG - PENALIZAÇÃO EM TEMPO CONSOANTE A INFRAÇÃO.
SLED DRAG BACKWARDS - PENALIZAÇÃO DE 3 MINUTOS POR CADA PISTA EM FALTA. PENALIZAÇÃO DE 15M DE DISTÂNCIA POR OUTRAS INFRAÇÕES.
SANDBAG CARRY - PENALIZAÇÃO DE 10M DE DISTÂNCIA OU TEMPO DEPENDENDO DAS INFRAÇÕES.
ROWERG - PENALIZAÇÃO EM TEMPO CONSOANTE A INFRAÇÃO.
GOBLET LUNGES - PENALIZAÇÃO EM TEMPO CONSOANTE A INFRAÇÃO.
BURPEES OVER BAR - REPETIÇÕES INVÁLIDAS (NO REP)

POLÍTICA ANTIDOPING

Dotmoovs Hero está empenhada em promover o fair play, a integridade e o espírito de competição em todos os eventos. Dotmoovs Hero acredita firmemente nos princípios do desporto limpo e dedica-se a criar um ambiente onde os atletas podem competir em igualdade de condições. Como tal, aplicamos uma política antidoping para garantir a saúde e a segurança de todos os participantes e para defender os valores de honestidade, respeito e igualdade no desporto. Todos os eventos são dedicados a conduzir os mais altos padrões éticos, sem tolerância para o uso de substâncias proibidas ou métodos que possam comprometer a integridade da corrida. Espera-se que todos os atletas que participam nos nossos eventos cumpram os regulamentos antidoping dos organizadores. Isto inclui submeter-se a testes de substâncias proibidas, tanto dentro como fora da corrida. As TUE's (Therapeutic Use Exemption's) podem ser submetidas um mês antes da corrida. Além disso, Dotmoovs reserva-se o direito de realizar testes aleatórios a qualquer momento para manter um ambiente de corrida justo e limpo. As regras e os regulamentos são descritos nos termos e condições aquando da inscrição.

VESTUÁRIO, ACESSÓRIOS, HIDRATAÇÃO/NUTRIÇÃO
É da responsabilidade do participante assegurar que está vestido de forma adequada, tendo em conta as actividades a realizar, os factores ambientais e as sensibilidades culturais que devem ser observadas.

OS SEGUINTES ARTIGOS PODEM SER UTILIZADOS DURANTE A COMPETIÇÃO:

- joelheiras
- Luvas
- Cinto de levantamento de peso
- Pulsos elásticos

OS SEGUINTES ARTIGOS ESTÃO PROIBIDOS E NÃO PODEM SER USADOS DURANTE A COMPETIÇÃO:

- Auriculares
- Telemóveis
- Gopro or qualquer tipo de cameras semelhantes
- Outros artigos que possam colocar em risco a integridade física dos atletas

MAU ESPÍRITO DESPORTIVO

Qualquer forma de mau espírito desportivo, ameaça e/ou comportamento abusivo para com o pessoal do evento, voluntários, espectadores ou colegas concorrentes pode levar a penalizações e/ou desqua--lificação. Estas podem também ser aplicadas retroativamente após uma corrida.

CONDUTA GERAL

Não é permitido deitar lixo, cuspir, limpar as narinas ou abusar da água, o que pode levar a sanções e/ou desqualificação.

HIDRATAÇÃO/NURTRIÇÃO

Durante a corrida, será disponibilizada água. Os participantes que desejem alimentação devem transportá-la consigo desde o início da prova. Os concorrentes não estão autorizados a receber qualquer bebida ou produto nutricional de qualquer pessoa, exceto dos postos de socorro, durante a sua prova (isto seria considerado assistência externa). Tal pode dar origem a sanções e/ou desclassificação.

HORÁRIO DO DIA DE EVENTO

NO DIA DO EVENTO, OS PARTICIPANTES ENCONTRARÃO AS SEGUINTES ÁREAS:

REGISTO , CHIP DE CRONOMETRAGEM E PULSEIRAS

Quando os participantes chegarem ao local da prova, terão de comparecer na zona de registo dos atletas, onde receberão o chip de cronometragem, o número de partida e a pulseira. Os participantes têm de levar um documento de identificação com fotografia emitido pelo governo e a confirmação da inscrição. Dependendo da divisão, a pulseira será de uma ou outra cor. É utilizada para identificar a hora de partida e a divisão do participante durante a competição e deve ser usada de forma visível no pulso. Cada participante recebe também um chip de cronometragem para registar o(s) tempo(s) dos participantes durante a competição. Este chip deve ser colocado no tornozelo. Qualquer outra posição pode levar a um registo de tempo inválido ou incompleto - a utilização correta do chip de cronometragem no tornozelo durante toda a prova é da responsabilidade dos concorrentes. Duplas = 1 chip de cronometragem.

BALNEÁRIOS E ZONA DE ENTREGA DE SACOS

Estarão disponíveis no local vestiários e um depósito seguro de sacos, embora a organização não se responsabilize pela perda ou roubo de sacos ou objectos.

ZONA DE AQUECIMENTO

Estarão disponíveis no local vestiários e um depósito seguro de sacos, embora a organização não se responsabilize pela perda ou roubo de sacos ou objectos.

AREA DE INÍCIO DA PROVA

10 minutos antes da hora de partida, devem reunir-se na zona de partida para receber instruções oficiais sobre o início da corrida.

PENALIZAÇÕES

PENALIZAÇÕES DE TEMPO

Faltas de voltas de corrida: Se um participante não efectuar o número correcto de voltas será desclassificado

Completar as estações de treino por ordem incorrecta: Se um participante não completar a estação de treino na sequência correta (1-8), é-lhe permitido completar a estação de treino em falta antes de entrar na estação 8 (burpee sobre a barra). A conclusão do exercício pela ordem incorrecta implica uma penalização de 3 minutos. Se mais do que um exercício for completado fora de ordem, o participante será automaticamente desqualificado.

Falha no Workout / Falha na corrida de 800m: A falta de uma estação de treino ou de uma corrida completa implica a desqualificação.

Confusão da zona de exercícios IN e OUT: Sempre que um participante entrar no arco OUT ou sair do arco IN, receberá uma penalização de 2 minutos.

PENALIZAÇÕES DE DISTÂNCIA E TEMPO

As penalizações de distância/tempo podem ser emitidas durante a corrida e nas estações de treino 1-8. As penalizações de distância dependem do treino e as penalizações de tempo dependem da infração e da estação de treino. As decisões de penalização podem ser tomadas por qualquer árbitro/juiz após consenso com um Juiz Principal e/ou um Diretor de Prova.

Para os Workouts 1-7 haverá um aviso por estação antes de serem aplicadas penalizações quando os padrões de movimento não forem cumpridos. Com o segundo aviso (de qualquer infração), a repetição é considerada inválida e o atleta recebe a penalização de distância/tempo correspondente. Qualquer outro aviso dentro da estação resultará em penalizações adicionais de distância/tempo. Algumas penalizações de tempo podem ser emitidas sem um aviso e serão baseadas na infração.

NÃO COMPLETOU

Se um participante não terminar uma estação de treino, não receberá quaisquer dados de resultados e será excluído de todas as classificações e prémios. No entanto, pode continuar a corrida (sem tempo de resultado final).

DESQUALIFICAÇÃO

Se um participante for desclassificado por um Juiz Principal, não receberá quaisquer dados de resultados e será excluído de todas as classificações e prémios. Uma vez desclassificado por um Juiz Principal, o participante não pode continuar a prova

DESVIOS DAS NORMAS DE CIRCULAÇÃO

Qualquer execução de um movimento que se desvie dos padrões de movimento, e/ou seja invulgar ou incomum e/ou resulte numa vantagem de tempo não será reconhecida e resultará numa repetição inválida (sem repetição) ou numa penalização de tempo/distância, dependendo da estação de treino.

REGRAS DE CONDUTA

Ao registarem-se num evento Dotmoovs Hero, os participantes concordam em competir de forma justa e honrosa. Mau desportivismo, por exemplo, tentativas de engano, manipulação, disputas excessivas, bem como perturbar e / ou obstruir outros participantes podem levar a penalidades, desqualificação, uma proibição vitalícia de nossas competições e / ou ação legal. Qualquer participante que seja desqualificado de uma competição ou banido de eventos futuros não receberá reembolso de quaisquer taxas ou quotas. Isto também se aplica a outros comportamentos que possam prejudicar ou perturbar os participantes, voluntários, pessoal, patrocinadores e espectadores. A critério da organização do evento, qualquer uma das acções acima mencionadas pode ser tomada contra qualquer participante.

TRAINING LIKE A HERO

HERO