



REGULAMENTO
CAMPEONATO NACIONAL
OCR 100
2026



**FPOCR · Federação Portuguesa
de Corridas de Obstáculos · APD**

INDICE

INDICE.....	2
1. AMBITO E ORGANIZAÇÃO	3
2. PROVA	3
3. DATA / HORA / LOCAL	3
3.1 DATA E HORA	3
3.2 LOCAL	3
4. INSCRIÇÕES.....	4
4.1 REALIZAR INSCRIÇÃO.....	4
4.2 CANCELAMENTO DAS INSCRIÇÕES	4
4.3 INSCRIÇÃO INDIVIDUAL	4
4.4 CEDÊNCIA DA INSCRIÇÃO.....	4
4.6 PREÇOS	5
5. KIT DE ATLETA.....	5
6. CREDENCIAÇÃO	6
7. IDENTIFICAÇÃO	6
8. SISTEMA DE CRONOMETRAGEM.....	6
9. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	7
10. FORMATO DE COMPETIÇÃO.....	7
10.1 ELIMINATÓRIAS	7
10.2 FASE FINAL	8
11. REGRAS GERAIS	9
12. PARTIDAS.....	9
12.1 PARTIDAS INDIVIDUAIS.....	9
13. CORRIDA – REGRAS GERAIS	10
14. CONDUTA NOS OBSTÁCULOS – REGRAS GERAIS.....	10
15. PARTICIPANTES E ORGANIZAÇÃO	11
15.1 IDADE MÍNIMA.....	11
15.2 SEGURO.....	11
15.3 ORGANIZAÇÃO	11
15.4 DESQUALIFICAÇÃO	11
16. PRÊMIOS ESCALÕES ETÁRIOS.....	12
17. SUSPENSÃO DA PROVA	12
19. RESPONSABILIDADE DOS PARTICIPANTES	13

1. ÂMBITO E ORGANIZAÇÃO

O Campeonato Nacional “OCR 100” é uma competição de âmbito nacional, disputado numa única prova;

O evento trata-se de uma corrida de obstáculos na vertente 100 metros, organizada pela Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos (FPOCR).

2. PROVA

A prova irá ter uma distância de 100 metros e 12 obstáculos;

A prova terá uma única vertente, para atletas federados: Campeonato Nacional (CN);

A competição Federada, apura o Campeão Nacional Individual nos vários escalões M/F e Campeão Nacional de clubes M7F de “OCR 100”.

3. DATA / HORA / LOCAL

3.1 Data e Hora

A prova “OCR 100” será realizada no dia 12 de abril de 2026;

O horário previsto para o início da prova será às 09h:00m, podendo a organização a qualquer altura fazer reajustes de horários;

Na última semana antes do evento, a organização fará chegar ao conhecimento dos atletas a informação da hora específica da sua partida e a hora a que se devem apresentar no local do evento.

3.2 Local

A prova vai ser realizada no estádio Municipal de Mafra, inserido no Parque Desportivo Municipal de Mafra - Rua António Augusto Pereira de Almeida 8, 2640-782 Mafra.

4. INSCRIÇÕES

4.1 Realizar inscrição

Para efetuarem as inscrições, devem aceder à página da FPOCR.

4.2 Cancelamento das inscrições

A organização não procede ao reembolso de qualquer valor de inscrições canceladas.

4.3 Inscrição Individual

Deve inscrever-se individualmente na categoria de federado para competir no CN de OCR100, indicando o seu clube, caso possua.

4.4 Cedência da inscrição

Até dia 05 de abril de 2026, caso não possa utilizar a sua inscrição, poderá transferir a sua inscrição para outra pessoa;

Para tal, solicita-se que nos contacte via e-mail (direcao@fpocr.pt) até à data indicada, informando-nos a sua intenção para que seja possível realizar a alteração dos dados pessoais.

4.5 Categorias/Escalões

As categorias/grupos de idades estabelecidos para o CN de OCR100 são iguais para o género Masculino e Feminino, cujas idades consideradas correspondem à data de 31 de dezembro de 2026:

- KIDS (entre os 10 anos e 12 anos);
- U15 (entre os 13 anos e 14 anos);
- U17 (entre os 15 anos e 16 anos);
- Elite (entre os 17 anos e 39 anos);
- Masters 40+.

4.6 Preços

O valor das inscrições para cada uma das provas são os da tabela seguinte:

Única Fase (Até dia 5 de abril 2026)	
Atletas Federados	10,00€

5. Kit Atleta

O Kit de atleta é composto por um dorsal e ofertas dos parceiros do evento. No final será entregue uma medalha finisher a todos os atletas que concluírem o desafio;

A organização não garante a entrega de kits não recolhidos até ao dia do evento.

6. Credenciação

A credenciação e o levantamento do kit do atleta são efetuados no dia do evento;

Aconselha-se que os participantes compareçam uma hora antes do início da prova para estacionar, efetuar a credenciação, levantar o kit, entregar os pertences e fazer o aquecimento pessoal de forma tranquila;

Depois do levantamento do dorsal, e se efetuado com a devida antecedência, os atletas podem tomar a iniciativa de inspecionar o circuito e preparar-se para a corrida;

Documentação necessária para levantamento do kit: Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão válidos.

7. Identificação

A participação nas provas carece obrigatoriamente da colocação adequada do equipamento da FPOCR;

Os atletas Federados são obrigados a usar o equipamento exigido pela FPOCR.

Os atletas de Pentatlo Moderno, não dispendo de equipamento da FPOCR, devem cumprir as orientações a definir pela FPPM, as quais serão comunicadas oportunamente.

8. Sistema de Cronometragem

A prova “OCR 100”, será cronometrada pelo sistema de cronometragem manual, controlado pela Organização;

A organização assegura que a cronometragem será realizada com a maior precisão possível;

Os resultados pormenorizados serão divulgados após o evento.

9. Condições de Participação

A participação na prova está disponível a qualquer interessado, devidamente inscrito e que respeite as regras apresentadas no regulamento;

Não é permitida a participação de elementos não inscritos na prova, que participem com os dorsais de outros elementos inscritos, especialmente por motivos relacionados com o seguro obrigatório para o atleta;

Não é permitida a participação de atletas com idade inferior a 10 anos;

Participantes com idade inferior a 18 anos carecem de autorização especial dos encarregados de educação;

Participantes com idade superior a 70 anos, carecem de uma confirmação por parte da organização, por motivos de seguro desportivo obrigatório.

10. Formação de Competição

A prova “OCR 100”, disputada no formato de rondas de qualificação, consiste em várias rondas com uma série de eliminatórias e uma fase final, para apurar o vencedor;

Os atletas qualificam-se para as várias fases com base nos tempos obtidos;

As provas terão duas rondas. A primeira ronda corresponde às eliminatórias e a segunda à fase final;

A fase final é composta por quartos de final (8 atletas M/F), meias-finais (4 atletas M/F) e final (2 atletas M/F).

10.1 Eliminatórias

Os atletas cumprem as suas partidas conforme indicação da organização. Todos os atletas têm direito a realizar duas (2) tentativas de percurso e a organização contabilizará o melhor tempo de cada atleta;

As partidas são 1 a 1 e só iniciam o percurso quando a linha estiver livre;

Atletas federados que participem no CN OCR100, dispõem de 2 tentativas para ultrapassar cada obstáculo do percurso, desde que não esgotem o TIME CAP. Caso não consigam ultrapassar o obstáculo na 2ª tentativa, têm de abandonar o percurso da pista;

Os oito (8) melhores tempos masculinos e femininos passam à fase final.

10.2 Fase Final

Esta fase será realizada em eliminatórias simples no sistema cronometragem individual, que pode incluir semifinais, repescagens ou outras eliminatórias antes da grande final, distribuído por escalões;

Os atletas Masculinos e Femininos apurados para a fase final de cada escalão, partem pela ordem inversa dos tempos obtidos nas eliminatórias;

Os atletas Masculinos e Femininos têm uma (1) única tentativa para realizar o percurso em cada escalão;

Na primeira ronda são apurados os oito (8) melhores tempos de cada escalão;

Os quatro (4) melhores tempos em Masculinos e Femininos de cada escalão disputam a grande Final da seguinte forma:

O primeiro e segundo melhores tempos de cada escalão, qualificam-se para a final da medalha de ouro (ouro e prata) do seu escalão;

O terceiro e quarto melhores tempos qualificam-se para a final da Medalha de Bronze (Medalha de Bronze) do seu escalão.

Se um atleta na grande final falhar, será classificado como DNC mas pode ganhar uma medalha;

Se os dois atletas na grande Final falharem, a partida será repetida para determinar os vencedores.

11. Regras Gerais

É obrigatório concluir todos os Obstáculos;

O funcionamento do percurso, assim como as abordagens aos obstáculos, será apresentado no briefing inicial pelo responsável dos Árbitros;

A via será sempre controlada, no mínimo, por um Arbitro de prova.

12. Partidas

As Partidas do “OCR 100” serão feitas no sistema de Contrarrelógio Individual com intervalos de tempo entre os atletas. O seu nome será anunciado e o atleta tem de estar a tempo na linha de partida;

As partidas serão dadas no tempo estabelecido na listagem de partida;

O Árbitro de partida dá a partida dos atletas através de um sinal sonoro e verifica a regularidade da mesma;

Os atletas que partam antecipadamente ou num tempo que não seja o seu, serão desclassificados;

Atletas que compareçam atrasados para a partida terão de obter autorização do Árbitro de partida para participar;

Os Atletas são chamados para a linha de partida e depois de ocuparem os seus lugares, a partida poderá ser dada em qualquer altura.

12.1 Partidas Individuais

Primeiro serão dadas as partidas do género Feminino, de seguida as do Masculino, com um intervalo de tempo a ser estabelecido na semana anterior da prova;

A ordem por género será estabelecida pelo Ranking do ano da competição e faz-se do atleta com menor ranking, para o maior. Os atletas que não constem no Ranking serão colocados abaixo do atleta com menor ranking, ordenados pelo número de dorsal: do maior para o menor.

13. Corrida – Regras Gerais

Os atletas terão de:

Correr, andar, gatinhar, rastejar, escalar ou impulsionar-se de outra forma, por baixo, sobre ou através da superfície;

Usar o equipamento durante toda a prova.

Não é permitido ao atleta:

Correr com o tronco descoberto;

Correr descalço, em qualquer parte do percurso;

Mudar de via durante o percurso;

Ser acompanhado no percurso, ao lado do mesmo, por qualquer pessoa que não esteja a competir, exceto se devidamente autorizado.

14. Conduta dos Obstáculos – Regras Gerais

Os atletas devem:

usar qualquer meio para transpor os obstáculos, através, por cima, sobre, por baixo ou debaixo, conforme determinado pelo Regulamento da prova;

concluir obrigatoriamente todos os obstáculos;

manter a progressão em todos os obstáculos.

Os atletas não podem:

impedir intencionalmente a progressão de outro atleta;

mover-se de forma a causar danos a si ou a outro atleta;

interferir intencionalmente com outro atleta;

exibir nudez propositadamente ou outra exposição indecente.

15. Participantes e Organização

15.1 Idade mínima

Para participar na prova “OCR100” será necessário ter 10 anos, correspondem à data de 31 de dezembro de 2026:

15.2 Seguro

Cada atleta participa sob sua inteira responsabilidade e assume que possui condições físicas adequadas para enfrentar este tipo de provas;

Em conformidade com o Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de janeiro, os participantes da “OCR100” estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais providenciado pela organização;

O evento está coberto também por um seguro de responsabilidade civil.

15.3 Organização

Em cada obstáculo haverá juízes ou voluntários de prova para verificar se os atletas cumprem as regras e confirmar a correta superação dos obstáculos;

Todos os juízes ou voluntários têm autoridade para desqualificar ou retirar um atleta de prova, caso coloque em risco a própria segurança (ou a de outros), ou que tenha algum comportamento menos ético.

15.4 Desqualificação

Serão desqualificados todos os atletas que participem na “OCR 100” que:

Omitam informações relativas à inscrição;

Não realizem o percurso completo;

Não realizem os obstáculos, de acordo com as ordens dos voluntários e árbitros;

Faltem ao respeito aos outros atletas e staff.

16. Prémios

16.1. Campeões Nacionais por Escalão

1º Classificado (Masculino e Feminino) – Troféu

2º Classificado (Masculino e Feminino) – Troféu

3º Classificado (Masculino e Feminino) – Troféu

16.2. Campeões Nacionais por Clubes

1º Classificado (Masculino e Feminino) – Troféu

2º Classificado (Masculino e Feminino) – Troféu

3º Classificado (Masculino e Feminino) – Troféu

17. 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.

18. Cedência dos direitos de imagem

Ao inscrever-se na prova, o participante autoriza a FPOCR e aos seus parceiros, a utilizar, de forma gratuita e incondicional, a sua imagem captada durante o evento, consentindo a sua reprodução em peças publicitárias. Reserva-se ao direito de retirada das imagens, sempre que for solicitado via e-mail.

19. 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 a prevalecer, em caso de dúvida.

20. Políticas de Cancelamento do Evento

O cancelamento do evento pode ocorrer no seguimento de fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de utilizar as vias de trânsito, impossibilidade de utilizar as telecomunicações, motivos de pandemia, restrições do governo, restrições da autarquia local, nova legislação, entre outras situações não previstas.

Caso alguma destas situações se verifique, a organização irá emitir um parecer, nos 30 dias seguintes ao cancelamento, sobre as ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

21. Apoio aos participantes

Para qualquer situação ou esclarecimento necessário, a organização disponibiliza os seguintes contactos:

Entidade: FPOCR (Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos)

Web: www.fpocr.pt

Email: direcao@fpocr.pt