



REGULAMENTO

25/26 Novembro 2023

CNEMA - Santarém

1.ENQUADRAMENTO E CONCEITO

Cada vez há mais amantes da corrida nos praticantes de fitness!

Desta forma surge o evento que vai combinar treino de corrida com exercícios funcionais e de resistência tornando o evento único, mas ainda assim acessível e inclusivo para pessoas de diferentes origens atléticas e de condicionamento físico.

A competição é composta por 7 estações de treino funcional sendo que começa sempre com uma corrida de 1 km, seguida da estação de treino funcional, percorrendo o circuito até finalizar o percurso nas 7 estações.

Os participantes usam um chip para controlo do tempo e no final será apresentado o resultado obtido e partilhado um ranking global de cada categoria do evento.

2.PROVAS A REALIZAR

2.1 Descrição da competição

Estação 1:	Estação 2:
600m run	600m run
1000m remo	4x10m slam ball throw
Estação 3:	Estação 4:
600m run	600m run
200m KB farm carry	3000m bike erg
Estação 5:	Estação 6:
600m run	600m run
100m dumbbell walk lunges	100m burpees broad jump
Estação 7:	
600m run	
100 wall ball	



3. CATEGORIAS DA COMPETIÇÃO

Além da participação individual, há também a possibilidade de se juntar como dupla masculina/feminina ou mista.

Em termos de dinâmica, os Performance MANZ Games são compostos pelos seguintes escalões:

- I. PERFORMANCE Singles M
- II. PERFORMANCE Duplas M
- III. PERFORMANCE Singles F
- IV. PERFORMANCE Duplas F
- V. PERFORMANCE Duplas mistas

Categoria/ Treino	Singles M	Duplas M*	Singles F	Duplas F*	Duplas mistas*
remo	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
Slam ball throw 4x10m	40kg	40kg	30kg	30kg	40kg
KB farm carry 200m	2x32kg	2x32kg	2x24kg	2x24kg	2x32kg
bike erg	3000m	3000m	3000m	3000m	3000m
Dumbbell walk lunges 100m	20kg	20kg	10kg	10kg	20kg
burpees broad jump	100m	100m	100m	100m	100m
wall ball	100 reps c/9kg	100 reps c/9kg	100 reps c/6kg	100 reps c/6kg	100 reps c/6kg

***Ambos os elementos de duplas devem fazer todos os segmentos de corrida. Nas restantes estações de exercícios podem escolher qual dos integrantes faz o exercício. Nas duplas mistas, a carga não sofre alteração de acordo com o elemento que fará o exercício.**

4. GRUPOS ETÁRIOS

O evento terá os seguintes grupos etários em cada categoria:

- I. 16-35
- II. 36-45
- III. 46-55
- IV. 56+

5. SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO

O sistema de classificação e a classificação geral é baseada no tempo mais rápido na respetiva categoria de cada prova. Os resultados são classificados do tempo mais rápido para o mais lento. Além disso haverá um ranking dentro dos grupos etários, também ordenado do tempo mais rápido para o mais lento

Os resultados serão publicados imediatamente após o término do evento, disponíveis em www.portugalfit.pt/

6. VAGAS DISPONÍVEIS

- I. PERFORMANCE Singles M: 200 pessoas
- II. PERFORMANCE Duplas M: 200 pessoas
- III. PERFORMANCE Singles F: 100 duplas
- IV. PERFORMANCE Duplas F: 100 duplas
- V. PERFORMANCE Duplas mistas: 100 duplas

Máximo de participantes no evento: 1000 pessoas

7. PROCESSO DE INSCRIÇÃO E VALORES

a) Competição Individual

A inscrição terá duas fases:

- 1ª fase: 30€ de 01/05/2023 até 30/09/2023
- 2ª fase: 40€ de 01/10/2023 até 02/11/2023

b) Competição por Duplas

A inscrição terá duas fases:

- 1ª fase: 50€ (por dupla) de 01/05/2023 até 30/09/2023
- 2ª fase: 70€ (por dupla) de 01/10/2023 até 02/11/2023

A inscrição é feita através do link: [INSCRIÇÕES RFM PERFORMANCE MANZ GAMES](#)

A inscrição será considerada confirmada mediante o pagamento da mesma.

8. A COMPETIÇÃO

Os Performance Manz Games consistem numa prova de corrida de 600m seguida de um exercício funcional. Após cada exercício, o participante deverá voltar a correr os 600m. Num total de 4200m, i.e. repetindo os 600m por 7 vezes. Para completar toda a corrida PERFORMANCE e receber um tempo de chegada válido, os participantes devem completar as corridas e exercícios na ordem designada (corrida, exercício, corrida, exercício, etc.) até completar um total de 4,2 km de corrida e 7 exercícios.

8.1. Regras e regulamentos da Prova

- Complete todos os exercícios, na ordem correta;
- Realize cada exercício de acordo com os padrões de movimento;
- Use os pontos iniciais e finais corretos da estação de treino;
- Complete o número correto de repetições e/ou distâncias;
- Realize os exercícios/movimentos com o peso correto descrito;
- Na categoria de Duplas, apenas um dos atletas realizará a prova, sendo uma opção da dupla, prova a prova quem o fará, i.e. ambos podem participar, mas não em simultâneo. A carga válida para essa prova será sempre a mais alta, i.e., a correspondente à categoria masculina.

8.2. Corrida

A distância de corrida é sempre de 600 m por segmento. Atletas mais rápidos devem manter-se à esquerda e os mais lentos à direita. Na prova de duplas, os dois atletas têm obrigatoriamente de ir ao mesmo ritmo durante todo o percurso.

8.3. Juízes

Cada estação de treino terá um árbitro que será responsável por garantir que todos os participantes realizam a prova de forma correta e segura. O juiz, em coordenação com o diretor da prova, toma todas as decisões relativas à validação das mesmas.

9. STANDARDS DE MOVIMENTO, DISTÂNCIAS E PESOS

9.1. Remo

- Antes de iniciar o exercício, o monitor deve ser (re)configurado por um juiz
- Os pés dos participantes não podem tocar no chão durante a remada
- Após completar a distância exigida, o participante deve levantar o braço para chamar um juiz para confirmar que a distância exigida foi completada
- Somente após receber a confirmação de conclusão do juiz, o participante pode deixar a plataforma e a estação

Distância: 1000m

Nota: Cada atleta pode ajustar a resistência de acordo com suas próprias preferências. Inicialmente todas as resistências estarão no nível 5.

No entanto, uma vez que o atleta inicia o exercício, não é permitido alterá-lo e deve permanecer com a configuração escolhida até que toda a distância seja completada

9.2. Slam Ball Throw

- Tanto a slam ball como o participante devem estar completamente atrás da linha, antes de iniciar a prova.
- No movimento o participante tem de levantar a bola e atirá-la para a frente, voltando a repetir a ação até ultrapassar a marca dos 10 m.
- Repete a ação para o sentido oposto com a mesma sequência de movimentos.
- Assim que a slam ball passar pela linha de partida/chegada por 4 vezes, esta estação estará concluída.
- Em nenhuma fase do movimento o participante pode dar passos com a bola nas mãos. Deverá sempre atirá-la logo que agarra na mesma e esta está fora do solo.
- Se o participante incumprir com algum destes pontos descritos acima, incorre numa penalização de 5 metros que ele mesmo deve recuar com a bola relativamente à linha final.

Distância 4 x 10 m (a menos que sejam aplicadas penalidades)

- Singles e Duplas Masculinos: 40kg
- Singles e Duplas Femininos: 30kg

- Duplas Mistas: 40kg

9.3. KB Farm Carry

- O movimento de Farm Carry começa e termina com ambos os kettlebells atrás da linha de partida/chegada
- O participante deve carregar os dois kettlebells o tempo todo enquanto se desloca ao longo do percurso
- É permitido pousar os kettlebells para descansar
- O treino está completo quando os kettlebells são transportados para além da linha de partida/chegada

Distância: 200m

- Singles e Duplas Masculinos: 2x32kg
- Singles e Duplas Femininos: 2x24kg
- Duplas Mistas: 2x32kg

9.4. Bike Erg

- Antes de iniciar o exercício, o monitor deve ser (re)configurado por um juiz
- Os pés dos participantes não podem tocar no chão durante toda a pedalada
- Após completar a distância exigida, o participante deve levantar o braço para chamar um juiz para confirmar que a distância exigida foi completada
- Somente após receber a confirmação de conclusão do juiz, o participante pode deixar a plataforma e a estação

Distância: 3000m

9.5. Dumbbell walking lunges

- O participante deve levantar os halteres sem ajuda e colocá-lo sobre os ombros
- O participante começa na posição vertical com os dois pés atrás da linha
- Durante cada movimento de lunge, o joelho de trás deve tocar no chão
- Uma repetição termina com joelhos e quadris totalmente esticados
- No movimento de lunges deve alternar o joelho que toca no chão
- É proibido dar qualquer passo entre as repetições
- Os halteres devem permanecer nos ombros do participante o tempo todo
- A estação está concluída, assim que o participante cruzar a linha de chega
- Caso o participante infrinja algum dos pontos acima mencionados, a repetição torna-se inválida. Na segunda advertência o participante recebe uma penalização de 10 m de distância

Distância: 100m

- Singles Masculinos: 20kg
- Duplas Masculinos: 20kg
- Singles Femininos: 10kg

- Duplas Femininas: 10kg
- Duplas Mistas: 20kg

9.6. Burpees broad jump

- O participante começa com os dois pés atrás da linha.
- A prova inicia na posição vertical, seguido com as mãos colocadas próximas aos pés, no máximo a um braço de distância do corpo
- Na posição mais baixa, o peito do participante deve tocar no chão
- Em seguida, o participante levanta-se e salta para frente, aterrando com os dois pés em simultâneo
- É proibido dar qualquer passo à frente entre as repetições
- A estação está concluída, uma vez que o participante ultrapassa a linha de chegada
- Caso o participante infrinja algum dos pontos acima mencionados, a repetição torna-se inválida. Na segunda advertência o participante recebe uma penalização retrocedendo 5 m de distância.

Distância 100 m.

9.8. Wall Ball

- A cada repetição o participante deve acertar no alvo designado com a bola. Haverá alvos diferentes para atletas masculinos e femininos.
- Antes do participante começar com as Wall Balls, a bola deve ser levantada do chão e o atleta deve ficar na posição vertical com os quadris e os joelhos estendidos antes de iniciar o movimento
- Na posição inferior do agachamento, os joelhos do participante devem ficar abaixo de 90º
- Se o participante perder algum dos pontos acima mencionados, a repetição torna-se inválida.

Repetições: 100x

- Singles e Duplas Masculinos: 9kg
- Singles e Duplas Femininas: 6kg
- Duplas Mistas: 6kg

* Altura do alvo Feminino: 2,75m

* Altura do alvo Masculino: 3,05m

10. ANTES DO EVENTO

O horário exato de partida da prova será enviado por email a todos os participantes **uma semana antes do evento.**

Cada categoria terá o seu horário de partida. Em média, cada competição demora 1h30m para ser completada. Uma semana antes do evento, será divulgada a hora de partida de cada divisão.

É recomendada a comparência no local de competição 2h antes do início de cada prova para que o participante tenha tempo suficiente para fazer o registo na prova, realizar o seu aquecimento e participar no briefing técnico.

11. CALENDÁRIO DO DIA DO EVENTO

No dia do evento, os participantes encontrarão as seguintes áreas:

11.1. Registo

Assim que chegar ao local, terá de se registar para receber a sua t-shirt de participante e chip de cronometragem. Terá de apresentar um documento de identidade com foto para confirmação do registo

11.2. Briefing Técnico

O briefing técnico tem duração de 15 minutos e é obrigatório para cada participante. Cada série inicial terá um briefing atribuído, não perca o briefing designado! Dependendo do local, o briefing ocorrerá a cada 30 minutos ou conforme anunciado. Durante o briefing, todas as regras da competição PERFORMANCE serão explicadas. Se tiver alguma dúvida, é esse o momento para esclarecer as mesmas.

11.3. Área de Aquecimento

Uma área de aquecimento designada com equipamentos da competição estará disponível para todos os participantes

11.4. Área de Pré Corrida

O ponto de encontro é 15 minutos antes do horário de início individual e será anunciado no local. 10 minutos antes do início individual, os participantes serão conduzidos à área de pré-partida, onde participarão de um aquecimento específico. O início da corrida ocorre 2 minutos após a conclusão do aquecimento.

12. PENALIZAÇÕES

12.1. Tempo

Se um participante não executar o número correto de voltas, uma penalização de tempo de 5min por volta, * será aplicada e adicionada ao tempo de resultado final do participante.

(* o número de voltas que somam 1 km varia de local para local.)

Exemplo: Para um local específico, a penalidade de tempo é de 5 minutos.

O tempo do resultado final do participante é 1h15m, mas ele não completou 3 voltas de corrida ao longo da competição; então o seu tempo final será de 1h30m.)

12.2. Distância

As penalidades de distância podem ser aplicadas para qualquer exercício. Essas penalizações dependem do treino e variam entre 5 e 10 metros. Decisões de penalidades podem ser feitas por qualquer juiz após consenso com o juiz principal.

Se um participante não terminar uma estação de treino ou for desqualificado por um juiz, não receberá nenhum dado de resultados e será excluído de todas as classificações e prémios. No entanto, eles podem continuar com a corrida (sem um tempo de resultado final) se a desclassificação não for devido a falta de fair play.

13. REGRAS DE CONDUTA

Os participantes concordam em competir de forma justa e honrada. O mau espírito desportivo, por exemplo, tentativas de engano, manipulação, disputas excessivas, bem como perturbar e/ou obstruir outros participantes, podem levar à suspensão ou desqualificação da competição. Isto também se aplica a outros comportamentos que possam prejudicar ou perturbar participantes, voluntários, funcionários, patrocinadores e espectadores. A critério dos organizadores do evento, qualquer uma das ações acima mencionadas pode ser aplicada a qualquer participante.

14. PRÉMIOS

Serão atribuídos 3000€ em **Prize Pool para os primeiros TRÊS classificados absolutos de cada categoria**, repartidos da seguinte forma:

Categorias/Prémios	1º Classificado	2º Classificado	3º Classificado
Singles M	600	200	100
Singles F	600	200	100
Duplas M	250	100	50
Duplas F	250	100	50
Duplas mistas	250	100	50

15. DIREITOS DE IMAGEM

Os inscritos nos Performance Manz Games declaram autorizar a utilização de imagens ou vídeos recolhidos pela entidade organizadora (Manz Produções), durante qualquer fase da competição e em qualquer um dos seus suportes de marketing. Esta autorização não encerra limite temporal, pelo que as imagens e vídeos recolhidos poderão ser utilizados em qualquer momento pela entidade organizadora.

Para esclarecimento de dúvidas ou mais informações: eventos@manz.pt.