



# REGULAMENTO

1/2 Novembro 2024

Aveiro

## 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 600 metros, 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	1000m ski 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 RFM Performance MANZ Games são compostos pelas seguintes divisões:

- I. PERFORMANCE Singles M
- II. PERFORMANCE Duplas M
- III. PERFORMANCE Singles F
- IV. PERFORMANCE Duplas F
- V. PERFORMANCE Duplas mistas
- VI. PERFORMANCE Estafetas F
- VII. PERFORMANCE Estafetas M
- VIII. PERFORMANCE Estafetas mistas

Categoria/ Treino	Singles M	Duplas/ Estafetas M*	Singles F	Duplas/ Estafetas F*	Duplas/ Estafetas mistas*
remo	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
Slam ball throw 4x10m	40kg	40kg	30kg	30kg	40kg
KB farm carry 200m	2x24kg	2x24kg	2x16kg	2x16kg	2x24kg
ski erg	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
Dumbbell walk lunges 100m	2x10kg	2x10kg	2x5kg	2x5kg	2x10kg
burpees broad jump	100m	100m	100m	100m	100m
wall ball	100 reps c/9kg (305cm)	100 reps c/9kg (305cm)	100 reps c/6kg (275cm)	100 reps c/6kg (275cm)	100 reps c/6kg (M 305cm F 275cm)

**\*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 (escalão) em cada categoria:

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

\* Os 3 primeiros classificados de cada escalão por categoria, será medalhado.

#### 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/performance-manz-games/](http://www.portugalfit.pt/performance-manz-games/).

## 6. VAGAS DISPONÍVEIS

Categorias	número vagas
singles femininos	50
singles masculinos	150
duplas femininas (2)	75 duplas
duplas masculinas (2)	120 duplas
duplas mistas (2)	75 duplas
estafetas femininas (4)	50 equipas
estafetas masculinas (4)	50 equipas
estafetas mistas (4)	50 equipas

## 7. PROCESSO DE INSCRIÇÃO E VALORES

Bilhetes	1.ª fase	2.ª fase	3.ª fase
individual	40,00 €	55,00 €	70,00€
duplas	60,00 €	90,00 €	110,00€
estafetas	80,00 €	110,00 €	140,00€

- Primeira fase de inscrições até dia 25 de julho;
- Segunda fase de inscrições de 26 de julho até dia 25 de setembro;
- Terceira fase de inscrições de 25 de setembro até ao dia 18 de outubro;

A inscrição é feita através do link: [www.portugalfit.pt](http://www.portugalfit.pt)

Após preenchimento do formulário de inscrição e confirmação do respetivo pagamento online a organização irá confirmar a sua inscrição através de email.

Até 5 dias após o fecho de inscrições, a organização irá enviar um email de confirmação com o dia e a hora da sua prova.

## 8. A COMPETIÇÃO

Os RFM 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.
- Competição por estafetas que será constituída pelas seguintes categorias:
  - Estafetas Femininas (4 elementos)
  - Estafetas Masculinas (4 elementos)
  - Estafetas Mistas (2 elementos femininos e 2 elementos masculinos)

### **COMPETIÇÃO DE ESTAFETAS**

Os Performance Manz Games terão também uma competição por estafetas que será constituída pelas seguintes categorias:

- Estafetas Femininas (4 elementos)
- Estafetas Masculinas (4 elementos)
- Estafetas Mistas (2 elementos femininos e 2 elementos masculinos)

Na competição, cada um dos elementos da equipa terá obrigatoriamente de realizar um segmento de corrida e uma estação de treino.

As restantes três estações poderão ser realizadas por qualquer um dos elementos da equipa, sendo que cada elemento da equipa nunca poderá realizar mais de duas corridas e duas estações de treino.

Exemplo:

- Elemento 1 – realiza 2 corridas e 2 estações de treino
- Elemento 2 – realiza 2 corridas e 2 estações de treino
- Elemento 3 – realiza 2 corridas e 2 estações de treino
- Elemento 4 – realiza apenas 1 corrida e 1 estação de treino

A sequência de exercícios a completar na competição é exatamente a mesma que decorre na competição individual ou de duplas.

A competição começa com o primeiro elemento a realizar o segmento de corrida e a primeira estação de treino. Após completar a estação de treino, tem de ir a correr para a zona de transição, faz a passagem de testemunho, via tag, ao colega de equipa, que nesse momento parte para a corrida e consequente estação de treino e assim sucessivamente até que se completem as sete estações de trabalho.

A prova acaba quando o último elemento acaba a última estação de treino e corre para a meta.



O tempo final da equipa, será aquele que o último atleta registar na passagem pela meta

## **8.2. Corrida**

A distância de corrida é sempre de 600 m por segmento. Atletas mais rápidos devem manter a 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, tomam 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, Duplas e Estafetas Masculinos: 40kg
- Singles, Duplas e Estafetas Femininos: 30kg
- Duplas e Estafetas 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, Duplas e Estafetas Masculinos: 2x24kg
- Singles, Duplas e Estafetas Femininos: 2x16kg
- Duplas e Estafetas Mistas: 2x24kg

### 9.4. Ski Erg

- Antes de iniciar o exercício, o monitor deve ser (re)configurado por um juiz
- 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

#### **9.5. 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 chegada
- 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 e Estafetas Masculinos: 20kg
- Singles Femininos: 10kg
- Duplas e Estafetas Femininos: 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 (305cm) e femininos (275cm).
- 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, Duplas e Estafetas Masculinos: 9kg
- Singles, Duplas e Estafetas Femininos: 6kg
- Duplas e Estafetas Mistas: 6kg

\* Altura do alvo todas as Categorias Femininas: 2,75m

\* Altura do alvo todas as Categorias Masculinas: 3,05m

\* Atura do alvo nas Categorias Mistas: F:2,75m m: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 do participante.

(\* o número de voltas que somam 600m varia de local para local.)

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

O tempo do resultado 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) 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, pode 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 8000€ em Prize Pool para os primeiros três classificados de cada categoria overall, repartidos da seguinte forma:**

Categorias/Prémios	1º Classificado	2º Classificado	3º Classificado
<b>Singles M - Overall</b>	500€	Vale Gateira* 100€	Vale Gateira* 60€
<b>Singles F - Overall</b>	500€	Vale Gateira* 100€	Vale Gateira* 60€
<b>Duplas M - Overall</b>	500€	Vale Gateira* 200€	Vale Gateira* 120€
<b>Duplas F - Overall</b>	500€	Vale Gateira* 200€	Vale Gateira* 120€
<b>Duplas mistas - Overall</b>	500€	Vale Gateira* 200€	Vale Gateira* 120€
<b>Estafetas M - Overall</b>	500€	Vale Gateira* 400€	Vale Gateira* 240€
<b>Estafetas F - Overall</b>	500€	Vale Gateira* 400€	Vale Gateira* 240€
<b>Estafetas mistos - Overall</b>	500€	Vale Gateira* 400€	Vale Gateira* 240€

\*<https://susanagateirashop.com>

\*\* Os 3 primeiros classificados de cada escalão por categoria, será medalhado.

### 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](mailto:eventos@manz.pt).