



# REGULAMENTO TÉCNICO

## 1º - LOCALIZAÇÃO

A prova desenrola-se entre a “Baixa” e a “Alta” de Coimbra, na Zona Histórica classificada pela UNESCO como Património da Humanidade.

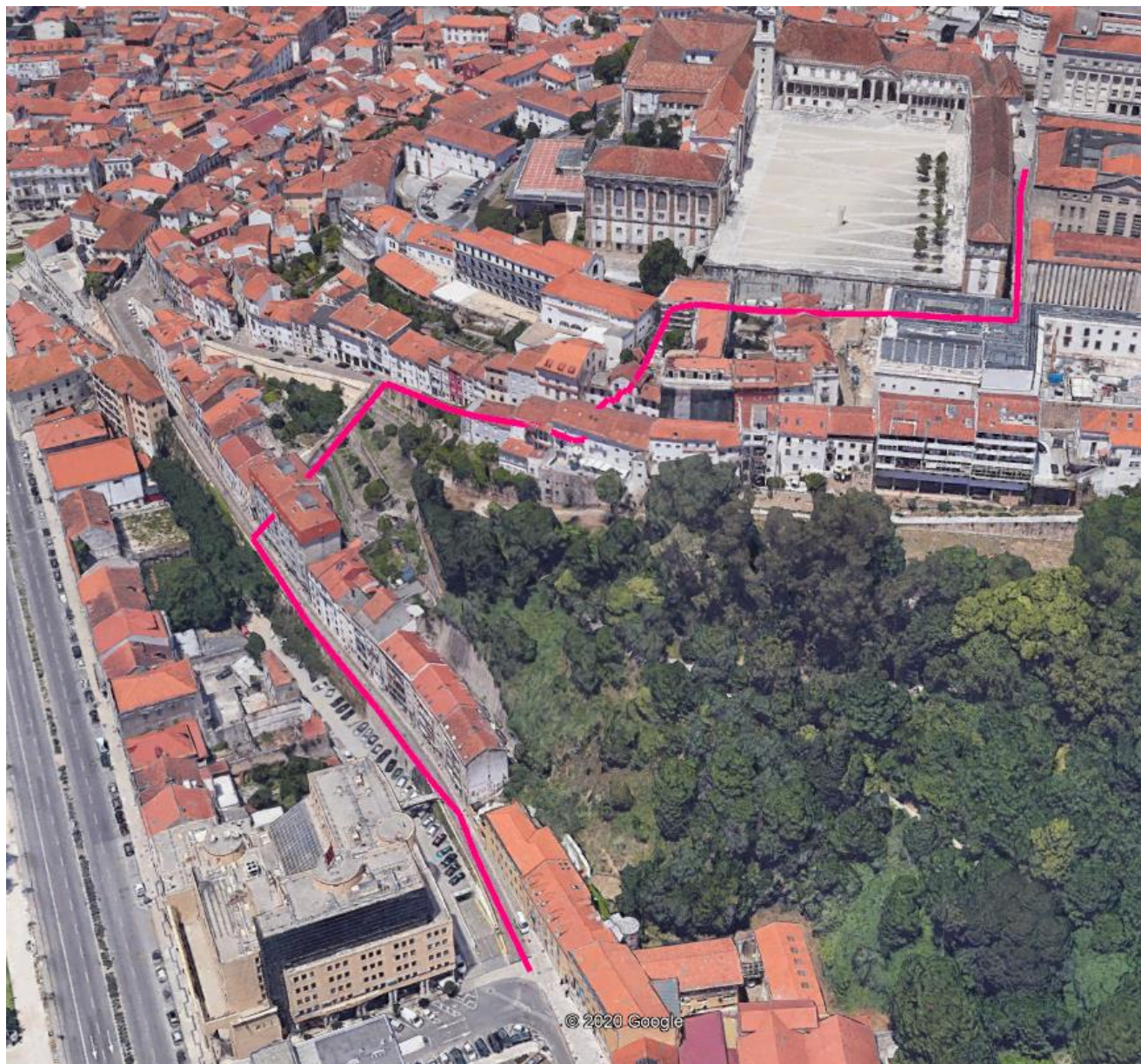
## 2º - PROVA

1. A Prova desenrola-se ao longo do dia em 2 Fases distintas: Fase de Apuramento e Fase Final.
2. A Fase de apuramento é constituída por 4 rampas, como descritas no ponto “3º.Percursos”.
3. Os 150 melhores tempos da Fase de Apuramento passam à Fase Final. A classificação dos atletas não qualificados para a Fase Final é dada pelo somatório dos tempos nas 4 primeiras rampas.
4. É OBRIGATÓRIA a participação nas 4 rampas do apuramento para ser elegível para a Fase Final ou para o Prize Money das rampas individuais.
5. O “COIMBRA 5x500” é uma prova de corrida num novo formato de *SMART RACE* (S.MA.R.T - Self-Management and Recovery Timing). Isto significa que o tempo entre rampas é da responsabilidade e gestão de cada atleta, sendo decisão dele quando se deve dirigir para a rampa seguinte e aguardar a sua vez para efectuar o Troço Cronometrado.
6. No Final do APURAMENTO os atletas serão ordenados de acordo com o somatório dos tempos cronometrados nas 4 rampas.
7. A Fase Final é constituída por duas provas: ESPECIAL e FINALÍSSIMA
8. Os atletas classificados entre a posição 101ª e 150ª disputarão a ESPECIAL e os atletas classificados da 1ª a 100ª posição asseguram participação direta na FINALÍSSIMA.
9. A ESPECIAL desenrola-se em 10 waves de 5 atletas em simultâneo.
10. Os 3 melhores tempos da ESPECIAL ganham o acesso à FINALÍSSIMA.
11. OS 103 atletas da FINALÍSSIMA efetuarão a última rampa pela ordem inversa do seu tempo total do apuramento. Os atletas apurados através da especial serão os 3 últimos a partir.
12. O tempo da rampa da FINALÍSSIMA será somado ao tempo do APURAMENTO para atribuir o TEMPO FINAL e conseqüente CLASSIFICAÇÃO FINAL.
13. O melhor classificado até ao momento irá aguardar sentado num trono a colocar junto à estátua de D. Dinis até que outro atleta bata o seu tempo e ocupe o seu lugar.
14. Existirão dois tronos: um trono para a Rainha das Rampas e um para o Rei das rampas

## 3º - PERCURSOS

4 rampas de aproximadamente 500m cada e uma rampa de aproximadamente 1000m.As 5 rampas desenvolvem-se na zona histórica da cidade, em ambiente urbano, com tráfego rodoviário limitado pela PM e PSP.

## RAMPA 1 – “QUINCHORRO”



Comprimento: 500m

Início: Cota 18

Fim: Cota 115

Desnível: 97

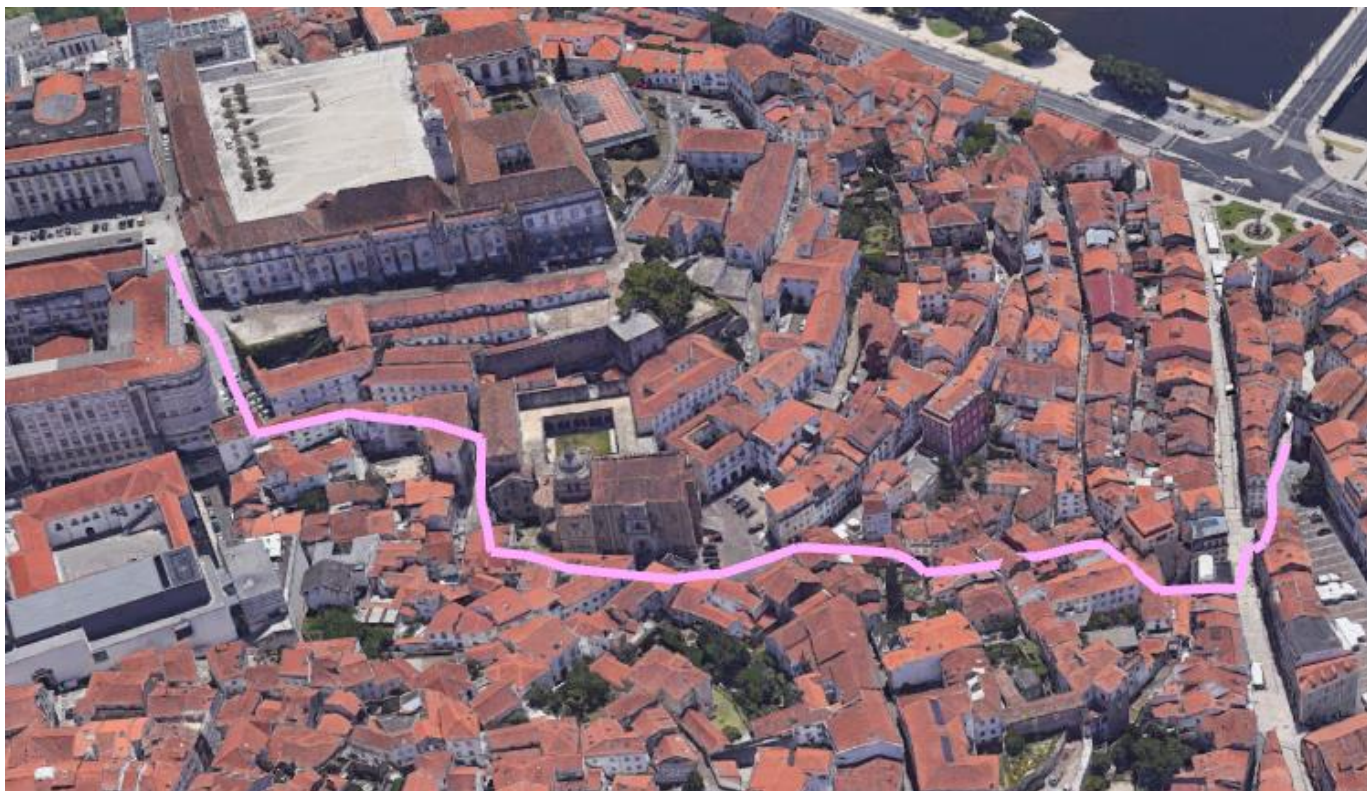
Inclinação média: 19,4%

Degraus:192

TME\* para atleta da frente (\*Tempo Médio Esperado): 2min30seg



## RAMPA 2 – “QUEBRA-COSTAS”



Comprimento: 500m

Início: Cota 19

Fim: Cota 115

Desnível: 96m

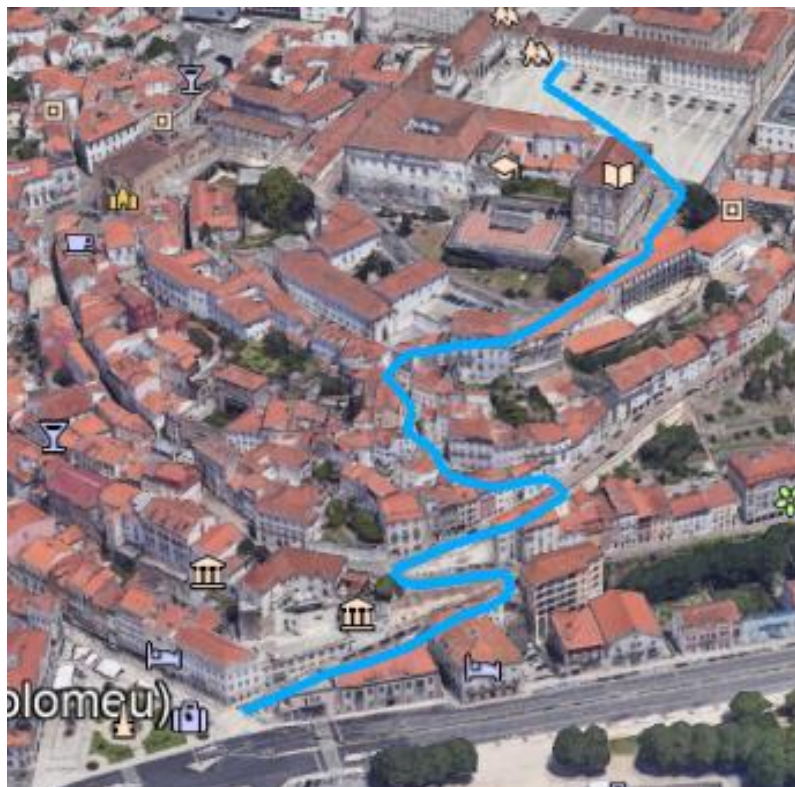
Degraus: 174

Desnível médio: 19,3%

TME para atleta da frente: 02min



### RAMPA 3 – “PALÁCIOS CONFUSOS”



Comprimento: 566m

Início: Cota 20

Fim: Cota 115

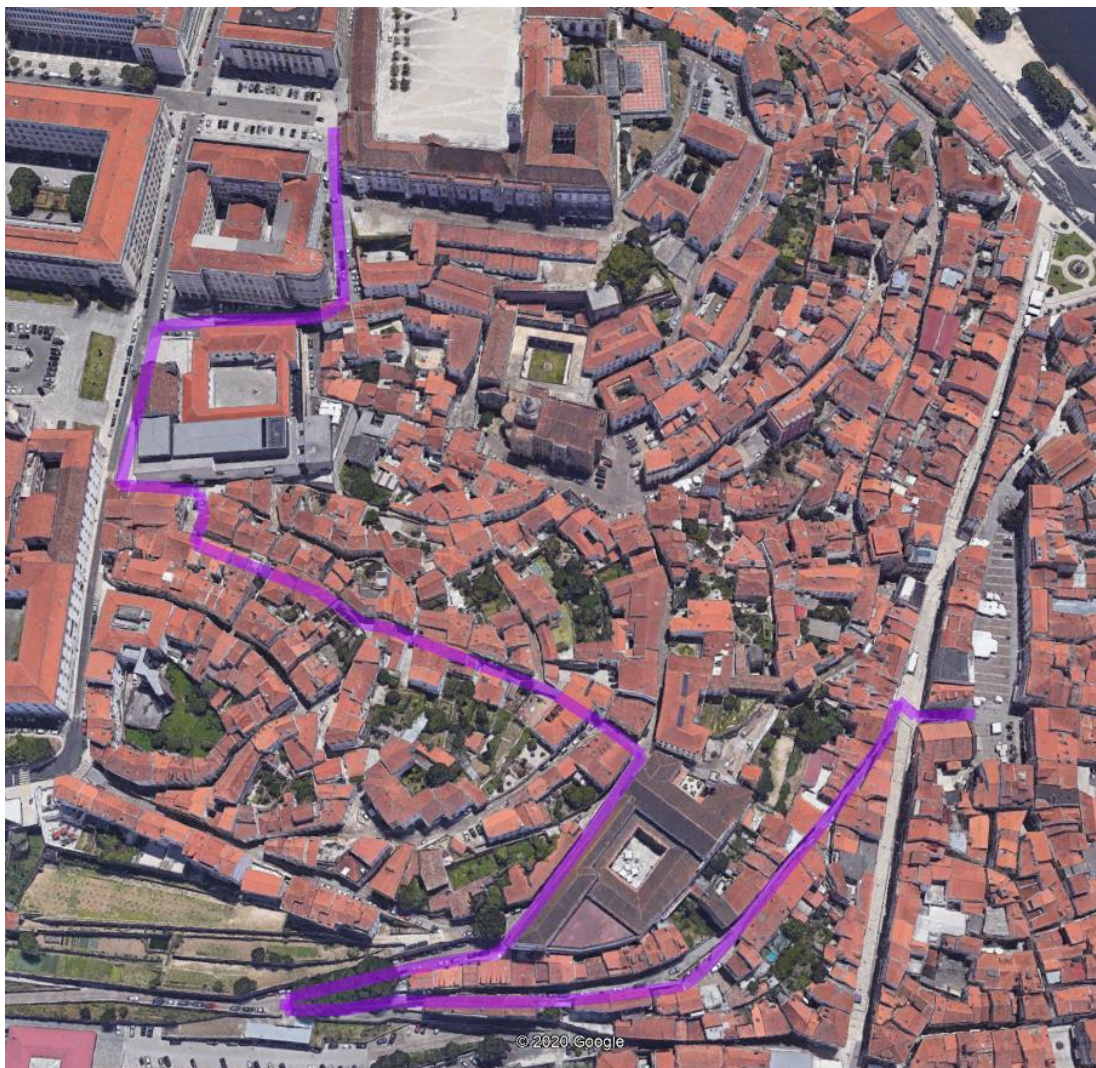
Desnível: 95m

Degraus: 104

Inclinação média: 16,8%

TME para atleta da frente: 02 min

## RAMPA 4 – “CORPO DE DEUS”



Comprimento: 1018m

Início: Cota 16

Fim: Cota 115

Desnível: 99m

Degraus:93

Inclinação: 9,7%

TME para atleta da frente: 03min30seg



## RAMPA 5 – “MONUMENTAIS” (RAMPA DA ESPECIAL E FINALÍSSIMA)



Comprimento: 500m

Início: Cota 49

Fim: Cota 112

Desnível: 63

Degraus: 125

Inclinação média: 12,6%

TME para atleta da frente: 1m45s

## 4º - CHECK IN

Os atletas deverão obrigatoriamente levantar o kit atleta e fazer o check in no secretariado da prova, em lugar a indicar pela organização.

Devem apresentar o BI/CC e assinar o Termo de Responsabilidade que está incluído no KIT do Atleta.

## 5º - RAMPAS

Cada rampa será constituída por:

1. Zona de Registo
2. Zona de Espera
3. Câmara de Chamada
4. Zona de Partida
5. Arco de Partida
6. Zona Cronometrada
7. Arco de Chegada

**Zona de Registo:** Zona onde os atletas se devem dirigir para indicar ao árbitro a sua intenção de efetuar aquela rampa, apresentando o seu dorsal;

**Zona de Espera:** Local definido em cada rampa onde os atletas devem aguardar a sua chamada, após registo na respetiva rampa

**Câmara de Chamada:** Zona de preparação da corrida para onde se devem dirigir imediatamente após chamada da equipa de arbitragem. É ao responsável da câmara de chamada que devem entregar o "JOKER", indicando assim a vossa decisão de o utilizar nessa rampa.

**Zona de Partida:** Local de partida onde devem aguardar a indicação do árbitro para iniciar a rampa.

**Arco de Partida:** Local onde efetivamente se inicia a prova e o troço cronometrado

**Zona Cronometrada:** Percurso delimitado que contabilizará o tempo realizado no trajeto. O somatório dos tempos realizados nas 4 Zonas cronometradas do APURAMENTO dará o tempo final de acesso à Fase Final.

**Arco de Chegada:** Arco comum às 4 rampas do apuramento e que encerra cada Rampa.

No final de cada rampa cada atleta deverá decidir qual a rampa que quer fazer de seguida e gerir o seu tempo de descanso.

Deve depois dirigir-se à próxima rampa sem importunar os atletas que estão a fazer as suas Zonas Cronometradas. Estarão Voluntários ao longo dos acessos para indicar qual o melhor trajeto para ir para cada Troço Cronometrado.



## 6º - JOKER

A cada atleta será entregue uma “wild card” que funcionará como JOKER e que deverá ser entregue pelos atletas numa das 4 rampas do APURAMENTO ao responsável da Câmara de Chamada respetiva e que dará uma bonificação de 30s

## 7º - RAMPA FINAL

A Rampa Final - MONUMENTAIS, terá o seu Arco de Chegada localizado ao cimo das Escadas Monumentais.

O tempo final da rampa será adicionado ao tempo total do APURAMENTO e será esse tempo final de dita o vencedor da Prova COIMBRA 5x500 .

A rampa final não tem Prize Money associado.

O Prize Money da Fase Final é atribuído de acordo com a classificação Final Geral.

## 8º - CLASSIFICAÇÕES

Os tempos de cada rampa e os tempos acumulados serão indicados a cada atleta, não sendo os mesmos tornados do conhecimento dos outros atletas antes do final da Fase de APURAMENTO.

Terminada a Fase de APURAMENTO, os tempos serão disponibilizados On-line e afixados junto ao Secretariado.

Na Fase Final ESPECIAL apenas é dado conhecimento ao atleta o tempo da rampa MONUMENTAIS, sendo que o tempo final da prova só será publicado após o final da FINALÍSSIMA.

As classificações finais serão publicadas no site da prova, com os tempos parciais de cada rampa e o tempo total.

## 9º - RACE VILLAGE & RACE EXPO

Será montada uma Race Village na zona de chegada das rampas, onde será efectuado o Secretariado e onde estará localizado o Posto Médico e a Zona de apoio onde será distribuída água e Nutrição técnica aos atletas.

Será também montada uma zona de exposição para montagem de stands de diversas lojas e marcas que aí queiram marcar presença.

## 10º - OMISSÕES E ESCLARECIMENTOS

Todas a dúvidas e esclarecimentos extra e que não estejam claros neste regulamento poderão ser colocadas através do endereço de email: [geral@multisport.pt](mailto:geral@multisport.pt) ou através de um dos telefones indicados na página do evento em [www.multisport.pt](http://www.multisport.pt) .





## 11º - HORÁRIOS

08:30	Abertura do secretariado
10:00	Briefing
11:00 -15:00	Fase Apuramento
16:30	Especial
17:00	Finalíssima
20:00	Cerimónia protocolar de entrega de medalhas e prémios e encerramento

