

# challenge

3000 oz<sup>e</sup>

ENERGIA



[WWW.MARCHAECORRIDA.PT](http://WWW.MARCHAECORRIDA.PT)

# Índice

1	Introdução	2
2	Datas de realização	3
3	Organização	3
3.1	Atribuições da Coordenação do PNMC	3
3.2	Atribuições do CMC- Organização Local	4
3.3	Protocolo de cooperação	5
3.4	Cronologia de acções	6
4	Regulamento Tipo	7
5	Inscrições	11
6	Promoção do evento	11
7	Recursos	12
7.1	Recursos Humanos	12
7.2	Recursos Materiais	12
8	Seguro	14
9	Apoios e Prémios	14
10	Ranking Nacional	14
11	Prescrição do Treino	15
12	Anexos	18

O propósito do Challenge 3000 Oz Energia - iniciativa do Programa Nacional de Marcha e Corrida- iniciada em jeito de projeto no decorrer da época 2014/2015 consiste em concretizar o desafio que cada participante coloca a si próprio no sentido de conseguir realizar a distância de 3000 mts em determinado tempo.

Ao realizar a sua inscrição, cada participante (independentemente do género, idade e aptidão física), menciona um objectivo a cumprir como sendo o SEU desafio. Em termos de participação será depois colocado na série correspondente a esse objectivo associado a determinado limite temporal.

Uma vez que desde o seu inicio esta iniciativa obteve o sucesso previsto e insere-se num dos objectivos principais do PNMC - a promoção e a generalização da atividade física em geral e da caminhada e corrida em especifico, enquanto instrumentos essenciais para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos - a Coordenação do PNMC vem por este meio colocar para vossa análise e convidar o vosso Centro a associar-se á realização de um evento deste tipo no vosso Centro.

## 2 Datas de realização

Tendo em conta os objectivos de prescrição e avaliação, Challenge 3000 Oz Energia, deverá ser planeado para ser realizado em 2 momentos preferenciais da época, ou seja no início e fim de cada época desportiva:

1º Período – Setembro / Outubro

2º Período – Junho (Final da época)

## 3 Organização

A concepção do formato organizativo do Challenge 3000 Oz Energia é da responsabilidade do Programa Nacional de Marcha e Corrida enquanto que a implementação/realização dos eventos será dos Centros de Marcha e Corrida que vierem a aderir a esta iniciativa. Como forma de garantir o interesse de ambas as partes em concretizar a realização dos eventos será celebrado um protocolo de cooperação onde se encontram definidas as responsabilidades (em anexo).

## 3.1. Atribuições da Coordenação do PNMC

- A) produzir o material promocional alusivo ao Challenge 3000 Oz Energia;
- B) fornecer a cada organização, 150 dorsais alusivos à iniciativa;
- C) fornecer a cada organização, 1 tela de 2x1 alusiva à iniciativa;
- D) fornecer a cada organização 15 camisolas (do Sponsor) a utilizar pelos elementos da organização;
- E) fornecer a cada organização 135 camisolas (do Sponsor) a atribuir aos participantes;
- F) proceder à abertura do processo de inscrições na plataforma Weventual com recepção, processamento, atribuição de dorsais e envio para as organizações;
- G) fornecer a cada organização, o programa informático de classificações;
- H) celebração e assumir o pagamento do seguro de acidentes pessoais;
- I) organizar um ranking nacional atualizado do Challenge3000 OzEnergia;
- J) envio via mail do formulário individual com prescrição do treino dos participantes para os respectivos Centros e mails pessoais (runsmartproject.com);
- K) envio via mail do diploma individual de participação dos participantes para os respetivos Centros e mails pessoais(runsmartproject.com);
- L) garantir apoio técnico às organizações locais ;
- M) realização de um compacto televisivo a transmitir no final da época alusivo às várias organizações do Challenge 3000 Oz Energia;
- N) Divulgação do evento junto dos seus contatos/newsletter/site e redes sociais;
- O) Promoção do evento junto dos media nacionais ;

## 3.2.- Atribuições dos CMC – organização local

- A) garantir a existência de instalações de apoio e infra-estrutura apropriada – pista de atletismo – para a realização do evento;
- B) assegurar a organização e ajuizamento do evento com o número de elementos previsto no modelo de organização proposto;
- C) garantir as condições de realização e respectivas necessidades logísticas;
- D) assegurar os contactos com as associações/ clubes / colectividades / grupos informais de corrida para promoção a nível local do evento;
- E) assegurar a presença de ambulância no local;
- F) assegurar o fornecimento de água no local;
- G) garantir o secretariado do evento ( entrega de dorsais e realização das classificações finais );
- H) Promoção do evento junto dos media locais
- I) envio de relatório final da atividade com a análise técnica e resultados;

## 3.3. – Protocolo de cooperação

Entre :

1ª) Federação Portuguesa de Atletismo com sede em Largo da lagoa 15-B 2799-538

Linda a Velha representada pelo Coordenador Nacional do Programa Nacional de Marcha e Corrida, atuando como Instituição Proponente,

2ª) E o Centro de Marcha e Corrida de ..... com sede em ....., neste acto representado por..... atuando como entidade parceira na implementação e organização da iniciativa Challenge 3000 Oz Energia, é estabelecido o presente Protocolo de Colaboração, que se obrigam mútua e reciprocamente a cumprir e a fazer cumprir.

### CLÁUSULA PRIMEIRA

(Objectivo)

O presente protocolo visa a criação de uma parceria entre os dois outorgantes, com vista a permitir:

a) Implementação e desenvolvimento na Rede de Centros de marcha e Corrida da iniciativa Challenge 3000 Oz Energia, a acontecer em dois momentos da época. O primeiro evento no dia..... de ..... na pista ..... , localizada em ..... pertença de ..... e o segundo momento durante o mês de ..... de .....

**CLÁUSULA SEGUNDA**  
**(Obrigações das Partes)**

No âmbito do presente Protocolo, a FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO compromete-se a:

- a) produzir o material promocional alusivo ao Challenge 3000 Oz Energia;
- b) fornecer a cada organização, 150 dorsais alusivos à iniciativa;
- c) fornecer a cada organização, 1 tela de 2x1 alusiva à iniciativa;
- d) fornecer a cada organização 15 camisolas (do Sponsor) a utilizar pelos elementos da organização;
- e) fornecer a cada organização 135 camisolas (do Sponsor) a atribuir aos participantes;
- f) proceder à abertura do processo de inscrições na plataforma Weventual com recepção, processamento, atribuição de dorsais e envio para as organizações;
- g) fornecer a cada organização, o programa informático de classificações;
- h) celebração e assumir o pagamento do seguro de acidentes pessoais;
- i) organizar um ranking nacional atualizado do Challenge3000 OzEnergia;
- j) envio via mail do formulário individual com prescrição do treino dos participantes para os respectivos Centros e mails pessoais(runsmartproject.com);
- k) envio via mail do diploma individual de participação dos participantes para os respetivos Centros e mails pessoais(runsmartproject.com);
- l) garantir apoio técnico às organizações locais ;
- m) realização de um compacto televisivo a transmitir no final da época alusivo às várias organizações do Challenge 3000 Oz Energia;
- n) Divulgação do evento junto dos seus contatos/newsletter/site e redes sociais;
- o) Promoção do evento junto dos media nacionais ;

No âmbito do presente Protocolo, os Centros Marcha e Corrida organizadores comprometem-se a:

- a) garantir a existência de instalações de apoio e infra-estrutura apropriada - pista de atletismo - para a realização do evento
- b) assegurar a organização /ajuizamento do evento com o número de elementos previsto no modelo de organização proposto
- c) garantir as condições de realização e respectivas necessidades logísticas
- d) assegurar os contactos com as associações/ clubes / colectividades / grupos informais de corrida para promoção a nível local do evento .



- e) assegurar a presença de ambulância no local
- f) assegurar o fornecimento de água no local
- g) garantir o secretariado do evento ( entrega de dorsais e realização das classificações finais )
- h) Promoção do evento junto dos media locais
- i) enviar o relatório final da actividade

### **CLÁUSULA TERCEIRA**

**(Vigência)**

1. O presente protocolo entra em vigor com a assinatura das entidades envolvidas e vigora até ..... de ..... de .....
2. Qualquer das partes pode denunciar o presente protocolo, mediante comunicação simples, enviada à outra parte.
3. As partes podem alterar a todo o tempo, por mútuo acordo, o presente protocolo ou acrescentar novas cláusulas.

Linda-a-velha, .....de.....de.....

## 3.4.- Cronologia de acções

Para que o presente Circuito seja posto em prática na Rede de Centros do PNMC com uma organização comum, apresenta-se o seguinte cronologia de acção:

	Divulgação da Iniciativa a nível nacional	FPA/CMC
	Análise e aprovação pela entidade organizadora local	CMC
	Proposta de Adesão – envio Protocolo Cooperação do CMC para a FPA, com indicação da pretensão de data e local do evento	FPA/CMC
-45 dias	Elaboração dos materiais de Promoção a nível local	FPA/CMC
-30dias	Abertura das inscrições na plataforma Weventual para cada evento	FPA
-30dias	Contactar entidades locais –apoio de sponsors locais.	CMC
-15dias	Definição quadro Organização local	CMC
-7dias	Solicitação Ambulância	CMC
-1dia	Preparação Secretariado Prova	CMC
Dia 0	Montagem Prova	CMC
+10dias	Envio relatório final	FPA/CMC

# 4 Regulamento tipo

## 1. - Introdução

O Challenge 3000 Oz Energia é uma co-organização da Federação Portuguesa de Atletismo, com o Centro de Marcha e Corrida de ..... a realizar no dia ..... de ..... pelas ..... no .....

O Challenge 3000 Oz Energia , destina-se a runners que procurem ter uma experiência de corrida em pista e ter o seu tempo cronometrado nesta distância.

Ao optar pela participação individual nesta iniciativa, cada participante define o seu desafio, ou seja conseguir correr a distância de 3000 mts num determinado tempo-limite de prova. Existem vários tempo-limite pré-definidos, cabendo a cada um, definir o seu desafio em função da avaliação da sua condição física.

A todos os atletas que concluem a sua prova/desafio, será facultado via e-mail, um diploma e uma tabela de intensidades de treino individualizada e predição de resultados em competição baseado na fórmula de Jack Daniels ( [smartrunproject.com](http://smartrunproject.com)).

O Challenge contempla igualmente uma componente colectiva, denominada - TeamChallenge3000 Oz Energia - na qual, cada equipa terá de realizar o desafio definido para cada género.

As equipas são constituídas por 3 elementos (do mesmo género), cabendo a cada uma a gestão dos percursos e distâncias a percorrer. A participação na Estafeta é aberta independentemente dos seus elementos terem participado ou não nos Desafios individuais.

A estafeta está interdita aos participantes no Desafio -10 minutos. Esquema organizativo é o seguinte:



## 2- Programa-horário

No Challenge 3000 Oz Energia, os participantes, independentemente do género ou idade serão agrupados por desafios nas seguintes corridas e grelha horária:

00.00	Desafio ( - 18.00 minutos )	(limite 25 participantes)
+ 00.20	Desafio ( -15.00 minutos )	(limite 25 participantes)
+ 00.40	Desafio ( -15.00 minutos )	(limite 25 participantes)
+ 01.00	Desafio ( -12.00 minutos)	(Limite 25 participantes)
+ 01.20	Desafio ( -12.00 minutos)	(limite 25 participantes)
+ 01.40	Desafio ( -10 .00 minutos )	(limite 25 participantes)
+ 02.00	TeamChallenge Feminino	(Desafio -15 .00 minutos)
	(limite 15 equipas participantes)	
+ 02.15	TeamChallenge Masculino	(Desafio -12 minutos)
	(limite 15 equipas participantes)	

Os atletas serão escalonados automaticamente no momento da inscrição pelas diferentes provas, de acordo com o desafio que se propõe cumprir.

Aconselha-se que os atletas ao optarem pelos seus desafios, tenham em consideração o valor das suas melhores marcas em distâncias competitivas, conforme a tabela seguinte:

Desafio	Tempo 5 kms	Tempo 10 kms	Tempo ½ Maratona
Desafio ( - 18.00 minutos )	30.45	1.03.00	2.20.00
Desafio ( - 15.00 minutos )	25.00	53.30	1.58.00
Desafio ( - 12.00 minutos )	20.45	43.00	1.35.00
Desafio ( - 10.00 minutos )	17.20	36.00	1.20.00

O início e o fim de cada prova será sinalizado por intermédio de sinais sonoros. Os participantes que não terminarem dentro do tempo –limite não serão classificados.

### 3- Inscrições, Secretariado e dorsais

A inscrição individual terá um custo de 3 euros e inclui um saco, um dorsal e uma t-shirt do evento. O diploma individual e tabela de intensidades de treino serão enviados após a prova por e-mail.

Podem ser realizadas online através da plataforma Weventual , até ao dia .....

Os praticantes inscritos no PNMC terão direito a um bónus por ano no valor de 4 euros que poderá ser utilizado numa inscrição ao longo do ano. Para tal deverão contactar a Coordenação do PNMC ( 21.41416020) e manifestar a sua intenção de participar nesse evento.

A recolha dos dorsais e T-shirts deve ser feita no secretariado da prova , situado na entrada da pista , a partir das .....

A utilização do dorsal no dia da prova é obrigatória e deve ser colocada na frente da camisola, utilizando os alfinetes fornecidos. O dorsal é pessoal e intransmissível. Atletas sem dorsal não serão autorizados a participar. O valor das inscrições em cada evento reverte diretamente para a aquisição de materiais de apoio ao treino do respetivo Centro organizador.

## **4 – Seguro**

Ao inscreverem-se todos os participantes estão cobertos pelo seguro de praticante da organização.

## **5 – Cedência dos Direitos de Imagem e dados da inscrição**

Ao proceder à inscrição, autoriza a cedência de forma gratuita e incondicional, à FPA, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada , por meio de fotografia ou vídeo, durante os eventos, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

A FPA reserva-se no direito de utilizar a base de dados com elementos preenchidos pelos participantes nas suas ações de promoção.

É concedido ao participante a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato da inscrição, devendo para tal selecionar a opção disponibilizada no formulário.

Todos os participantes, pelo facto de tomarem parte nestas atividades, aceitam o regulamento.

..... , ..... de ..... , de .....

## 5-Inscrições

As inscrições dos participantes para todos os eventos será realizada na plataforma Weventual, sendo todas as inscrições canalizadas para a Coordenação do PNMC que tratará de realizar o seu tratamento e processamento.

Cabe à Coordenação reportar com regularidade, às organizações locais o evoluir do número de inscrições no seu evento e 2 dias antes do evento enviar as listas de inscrição finais.

Após esta data, as inscrições na plataforma terminam e serão realizadas apenas no dia da prova junto do Secretariado. Ao enviar a sua inscrição, cada participante fica automaticamente registado.

Os eventos realizados fora do período mencionado, terão um custo individual de 4 euros por participante, verba que reverterá – excluídas as despesas administrativas – para a aquisição de material de apoio à atividade dos vários Centros .

Os praticantes inscritos no PNMC terão direito a um bónus por ano no valor de 3 euros que poderá ser utilizado numa inscrição ao longo do ano. Para tal deverão contactar a Coordenação do PNMC ( 21.4146020) e manifestar a sua intenção de participar nesse evento.

Ao proceder à inscrição, cada participante autoriza a cedência de forma gratuita e incondicional, à FPA, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada , por meio de fotografia ou vídeo, durante os eventos, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

A FPA reserva-se no direito de utilizar a base de dados com elementos preenchidos pelos participantes nas suas ações de promoção. É concedido ao participante a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato da inscrição, devendo para tal seleccionar a opção disponibilizada no formulário.

## 6-Promoção do evento

O plano de comunicação da iniciativa passará pela criação de uma imagem associada a estes eventos quer no plano nacional quer local.

Os materiais de promoção agora apresentados serão realizados de forma própria, garantindo uma produção local.

A iniciativa terá como embaixador a nível Nacional, o ex-atleta Olímpico José Regalo, podendo no entanto cada organização convidar um (a) atleta de renome a nível nacional e local de modo a ajudar a promover o evento a nível local.

challenge  
3000 oz<sup>1</sup>  
WWW.MARCHAECORRIDA.PT ENERGIA





## 7-Recursos Necessários

### 7.1.-Recursos humanos / Organização

Função	
Coordenador	1 Técnico responsável do CMCorrida
Coordenação Chegadas	1
Cronometragem Meta	4 Juizes
Controlo voltas	
Som	
Locução	1
Coordenação partidas	1
Secretariado	3
Inscrições	
Entrega dorsais	
Classificações e afixação	
Resultados	
Entrega águas no Final	3 Voluntários
Nº Total	15

### 7.2.-Recursos materiais

Material	Entidade Responsável
Instalações - Pista	Local
Instalações - Balneários / WC	
Mesas / Cadeiras	
Placards Listas Partidas e Listas de Resultados	
150 dorsais	FPA
15 Organização	
135 Participantes	
300 águas	Local
Folhas de controlo voltas	
Folhas de registo de Classificação	FPA
Material promoção FPA	
Sistema de som	Local
Computador Portátil, impressora e consumíveis	
Carrinha transporte	
Ambulância	
Telas	FPA

## 8- Seguro

Ao inscreverem-se num evento todos os participantes estão cobertos pelo seguro de acidentes pessoais a celebrar pela Coordenação do PNMC com a companhia de seguros.

## 9- Apoios e Prémios

Os participantes terão direito a:

- camisola do patrocinador alusiva ao evento para cada participante;
- formulário individual com prescrição do treino para os participantes (Tabelas Jack Daniels);
- diploma individual de participação;
- brindes resultantes de apoios e patrocínios que as organizações consigam angariar a nível local ( ex; material desportivo, vouchers, sorteios , etc)

Os Centros terão direito a :

- kits de material didático para os treinos, material desportivo, etc,

A forma de atribuição destes apoios será definida no final da época desportiva e em função das receitas provenientes das inscrições nos vários eventos, deduzidas as despesas administrativas.

## 10-Ranking Nacional Challenge 3000 Oz Energia

Os resultados são tratados no suporte informático disponibilizado pela Coordenação a cada organização. O formato das grelhas de resultados será o seguinte:

Classificação Geral	Nome	Género	Data / Nasc.	Prova / Sexo	Sexo / Esc	Tempo
1	XXXXXX	M	23/11/49	3000 18M	MV65	14.46.04
2	XXXXXX	M	12/05/62	3000 18M	MV50	14.55.60
3	XXXXXX	M	00/01/00	3000 18M	M	15.08.00

Cabe á coordenação do PNMC em colaboração com os seus parceiros (All in Race) a elaboração de um ranking nacional desta distância realizado a partir dos tempos obtidos obtidos pelos participantes nos diferentes eventos.

Ranking	Dorsal	Class.	Nome	Gênero	Data de Nascimento	Escalaço	Tempo	Prova	Local	Data
1	372	1	Emanuel Roim	M	03/01/93	Sen	08:40:38	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
2	862	2	Luis Silva	M	11/10/94	Sen	08:43:25	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
3	83	1	Celso Pinto	M	22/10/94	Sen	08:51:08	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
4	273	2	Bernat Barale	M	21/01/93	Sen	08:51:10	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
5	852	4	Cezar Brito	M	22/10/94	Sen	08:55:29	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
6	898	3	Guilherme Cavallini	M	29/03/95	Jun	08:56:46	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
7	37	2	Bruno Laurence	M	20/01/89	Sen	09:01:08	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
8	990	1	Lucy Maciel	Sen	24/02/89	Sen	09:21:27	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
9	35	2	Peirao Cruz	M	12/09/86	Sen	09:22:27	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
10	86	3	Bruno Lourenço	M	20/21/89	Sen	09:23:10	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
11	79	3	Luis Miguel Ginja	M	22/10/72	V40	09:25:05	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
12	957	5	Rogério Rocha	M	21/08/97	Jun	09:28:10	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
13	748	7	André Dymile	M	20/04/97	Jun	09:30:29	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
14	864	8	Manuel Forte	M	20/09/90	Sen	09:33:80	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
15	87	4	Herni Sertes	M	19/27/99	Sen	09:28:05	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
16	717	7	Luigião Romão	M	29/10/92	V30	09:35:25	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
17	102	4	Luis Lima	M	29/10/92	V40	09:35:56	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
18	19	6	Diogo Baena	M	03/07/93	Sen	09:33:05	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
19	361	5	Bruno Tereira	M	19/21/92	Sen	09:36:42	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
20	92	5	Rafael Duarte	M	09/11/92	Sen	09:41:12	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
21	888	10	Nuno Graça	M	17/07/93	Sen	09:42:80	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
22	386	6	Karlus Ruzica	M	29/03/95	Sen	09:44:10	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
23	982	9	Amoroso Pereira	M	16/02/74	V40	09:44:30	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
24	989	9	Nuno Sebastião	M	11/11/72	V40	09:45:40	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
25	342	11	Alexandre Monteiro	M	02/09/96	V40	09:46:36	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
26	122	7	Nuno Silva	M	21/27/91	Sen	09:47:25	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
27	121	8	Peirao Cruz	M	12/09/96	Sen	09:47:20	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
28	71	9	Miguel Quintiles	M	10/04/93	Sen	09:48:05	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
29	122	10	Rafael Palma	M	26/21/72	V40	09:49:02	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
30	981	9	Alexandre Monteiro	M	22/08/96	V40	09:49:25	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
31	983	10	Guilherme Cavallini	M	20/02/95	Sen	09:50:03	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
32	119	11	João Andrade	M	29/06/96	V40	09:51:00	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
33	98	12	Sebastião Fernandes	M	29/03/95	V40	09:53:25	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
34	100	11	Vitor Nunes	F	29/10/70	V40	09:54:07	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
35	854	12	Diogo Baena	M	03/07/93	Sen	09:56:08	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
36	84	13	Vitor Farias	M	30/21/02	V40	09:57:50	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
37	83	13	Peirao Cruz	M	14/10/71	V40	10:07:56	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
38	365	13	Rafael Oliveira	M	19/12/70	V40	10:08:00	Desafio 10 minutos	Est. Unives	5 de outubro
39	71	1	João Miguel Jorge	M	12/11/09	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho		
40	85	14	Peirao Cruz	M	12/06/95	V40	10:16:25	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
41	104	2	Carlos Gomes	M	10/17/20	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho		
42	82	1	Luis Lima	M	10:20:20	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho		
43	72	16	Rafael Vermeir	M	26/06/86	Sen	10:20:28	Desafio 10 minutos	Jampr	26 de Junho
44	97	2	Antonio Jorge Gonçalves	M	26/10/88	V40	10:24:28	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho
45	995	3	João Lemos	M	10:24:08	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho		
46	41	3	João Lopes	M	13/10/58	V55	10:24:08	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho
47	87	2	João Eduardo Mendonça	M	11/08/91	Sen	10:25:05	Desafio 12 minutos	Est. Unives	5 de outubro
48	94	1	Francisco Gonçalves	M	21/02/70	V40	10:25:20	Desafio 12 minutos	Est. Unives	5 de outubro
49	25	4	João Jorge de Costa Mota	M	19/03/97	Sen	10:28:07	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho
50	89	2	Miguel Angelo Brito	M	16/09/78	V30	10:32:35	Desafio 12 minutos	Est. Unives	5 de outubro
51	100	14	João Bonifácio	M	10:34:20	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Fevereiro		
52	88	4	João Lopes	M	13/10/58	V55	10:34:40	Desafio 12 minutos	Est. Unives	5 de outubro
53	122	1	Sérgio Pinheiro	M	10:35:20	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Fevereiro		
54	112	2	Fábio Gonçalves	Sen	10:36:27	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Fevereiro		
55	27	5	Vitor Oliveira	M	01/10/77	V35	10:37:28	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho
56	125	1	Ricardo Mendes Almeida	M	25/08/80	Sen	10:37:10	Desafio 12 minutos	Est. Unives	5 de outubro
57	85	2	João Faria	M	12/08/89	V40	10:41:50	Desafio 12 minutos	Est. Unives	5 de outubro
58	37	4	João Matos Pinho	M	12/12/98	Jun	10:44:00	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho
59	12	6	Nelson Oliveira	M	28/07/77	V35	10:44:09	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho
60	22	7	Peirao Cruz	M	08/04/67	V40	10:45:28	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho
61	42	3	Daniel Figueira Gonçalves	M	26/10/94	Sen	10:45:10	Desafio 12 minutos	Est. Unives	5 de outubro
62	979	5	João Figueira	M	27/10/96	V35	10:46:20	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho
63	102	6	João Almeida	M	21/08/97	V35	10:46:40	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho
64	120	6	David Silva	M	12/09/96	V40	10:46:50	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho
65	94	7	Isaac Pereira	M	21/04/93	Sen	10:47:07	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho
66	83	8	Rafael Gomes Figueira	M	29/10/76	V35	10:47:60	Desafio 12 minutos	Est. Unives	5 de outubro
67	12	12	Antonio Figueiredo	M	24/02/80	V25	10:48:05	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Fevereiro
68	37	8	Ana Machado	F	01/09/96	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho		
69	38	8	Peirao Cruz	M	03/05/75	V40	10:49:30	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Junho
70	127	2	Daniel Figueira Machado	M	16/11/79	V35	10:50:00	Desafio 12 minutos	Jampr	26 de Fevereiro

## 11- Prescrição individual das intensidades de treino

Ao participar e concluir o desafio na distância de 3000 mts, os participantes realizaram um tempo final que, conjugados permitem-lhe depois, utilizando as tabelas do Prof. Jack Daniels (Daniels Running Formula determinar o valor do seu VDOT, valor esse que reflete o seu atual nível de aptidão aeróbia .

Os valores de VDOT a que correspondem determinado resultado em determinada distância são baseados na Fórmula do Prof. Jack Daniels e foram determinados em [runsmartproject@com](mailto:runsmartproject@com)

O VDOT determinado deste modo na Tabela do Dr. Daniels constitui um valor aproximado de um indicador fisiológico importante na definição de intensidades de esforço, denominado VO2 max

(consumo máximo de oxigénio) que pode ser determinado através de modo directo no laboratório ou de modo indirecto em testes de terreno. Em termos genéricos, este valor-referência representa a capacidade máxima de absorção, transporte e utilização de oxigénio por parte de cada indivíduo durante o exercício físico.

Convém recordar que o VDOT deve ser considerado apenas como uma medida/ indicador do “estado de forma” de cada atleta e não como uma medida do seu Vo2Max, para depois e a partir daqui podermos dosear a intensidade de treino apropriada a cada método de treino a aplicar e constitui ainda uma forma expedita de calcular tempos equivalentes em distâncias diferentes.

Os métodos de treino e as intensidades aconselhadas são as seguintes :

## 1-Ritmo Fácil/Corridas Longas (aprox.70% vVDOT)

**Aplicação:** Aquecimento, retorno á calma, treinos de recuperação entre esforços e em treinos longos.

**Intensidade:** Fácil. Geralmente entre 59-74% do VO<sub>2</sub>max ou 65-79% da FCmáx.

A frequência cardíaca máxima corresponde ao momento , no qual o organismo solicita ao máximo os seus processos de transporte de oxigénio. No calculo indirecto da FCMax , a fórmula que apresenta menor margem de erro, é a fórmula de Inbar, 1994  $FC_{max} = 205,8 - 0,685 \times \text{idade} \pm 6$  É um ritmo confortável em que é possível manter uma conversa, o que pode variar diariamente, dependendo de como nos sentimos.

Essa variação pode ir até 20 segundos por Km, mais lento ou mais rápido do que o ritmo determinado.

A par da intensidade sugere-se uma duração mínima de 30 minutos e um limite máximo que pode chegar até ás 2 horas e 30 minutos.

**Objetivo:** Promove a construção de uma base sólida de resistência a partir da qual podemos evoluir para a realização de treinos mais intensos.

O músculo cardíaco é fortalecido, os músculos recebem maior suprimento de sangue e melhora a sua capacidade de processar o oxigénio fornecido através do sistema cardiovascular. Nos ritmos de corrida mais ligeiros, devemos ter atenção á técnica de corrida e postura

## 2-Ritmo Maratona (75-85% vVDOT)

**Aplicação:** Corrida contínua rápida ou repetições longas

**Intensidade:** Geralmente entre 75-84% do VO<sub>2</sub>max ou 80-90% da FCmáx.

Representa uma intensidade cerca de 10 a 15 segundos mais lentos por Km do que o Ritmo do limiar anaeróbio – a intensidade seguinte.

A duração deve rondar a hora e trinta e as duas horas

**Objetivo:** Utilizado para simular o ritmo de corrida para o treino da maratona, contudo pode ser utilizado por todos os atletas, como uma alternativa ao Ritmo Fácil nos dias de treino longo.





### 3- Ritmo Limiar Anaeróbico (86-88% vVDOT)

**Aplicação:** Treino em "Ritmo de Equilíbrio ou Steady state", nos treinos longos, nos treinos de corrida continua de 5-6 km ou nos treinos de repetições de 5 a 15 minutos cada, com 1-3 minutos de descanso entre as repetições.

**Intensidade:** Situa-se geralmente entre os 83 e os 88% do  $VO_2\text{max}$  ou 88-92% da  $FC_{\text{máx}}$ . Representa um ritmo de cerca de 15 a 20 segundos mais lento por km relativamente ao melhor resultado de uma prova de 3kms.

**Objetivo:** Melhoria do limiar anaeróbico

### 4- Treino de Intervalos (98-100% vVDOT)

**Aplicação:** treino de Intervalos (alternância dos tempos de esforço com tempos de recuperação idênticos).

**Intensidade:** Geralmente entre 95-100% do  $VO_2\text{ máx}$  ou 98-100% da  $FC_{\text{máx}}$ . Treino difícil. Normalmente num ritmo que poderíamos manter numa prova de 3km a 5km. "Intervalos" de 3 a 5 minutos cada (800m a 1200m são as distâncias típicas usadas), com recuperações a "trote" de duração semelhante (por exemplo, 3 minutos rápidos com 3 minutos de recuperação).

Também podem ser utilizados esforços de curta duração- a partir de 30 segundos ou 200 mts – com tempos de recuperação igualmente curtos, de modo a que o efeito acumulado do esforço da recuperação incompleta permita a solicitação do  $VO_2\text{max}$ .

**Objetivo:** Estimular e melhorar a potência aeróbica ( $VO_2\text{max}$ ).

# 5- Treino de Repetições (+100%)

Aplicação: Treino Repetições

**Intensidade:** A velocidade das repetições é mais rápida que a velocidade dos intervalos. A determinação da intensidade neste método de treino, já não se baseia nos valores individuais de VDOT, mas sim no ritmo de corrida da competição –alvo para a qual se está a preparar e a factores anaeróbicos.

Será um ritmo idêntico ao melhor resultado em 1500 mts .

Na definição do tempo de esforço não devem ser ultrapassados os 2 minutos de esforço , ou seja as distâncias a percorrer deverão rondar os 600 a 800 mts no máximo.

Os esforços apesar de serem de duração relativamente curta devem ser seguidos de intervalos de recuperação relativamente longos.

As recuperações devem ser suficientemente longas para que a repetição seguinte não pareça mais difícil do que a repetição anterior, porque o objetivo é melhorar a velocidade e economia de corrida e não podemos correr mais rápido (nem de forma mais económica), se não estivermos recuperados e descontraídos. Os Intervalos de recuperação podem ter a proporção de 1 para 4, ou seja a 2 minutos de esforço poderá corresponder a um intervalo com a duração máxima de 8 minutos.Os esforços devem ser realizados mantendo sempre uma boa técnica e economia de corrida.

**Objetivo:** melhorar a velocidade e a economia de corrida.

Os valores individuais de VDOT determinados após o CHALLENGE 3000 através das tabelas do Dr. Jack Daniels, estiveram na base do cálculo dos ritmos de treino agora apresentados garantindo que o atleta está a realizar um esforço adequado em cada método de treino, ajudando o atleta a treinar e a melhorar a sua forma de modo mais eficiente.

....., no seu caso específico, os métodos de treino e as intensidades aconselhadas são as seguintes:

Distância	Tempo	Ritmo /KM	VDOT

No seu caso específico, os Ritmos individuais ( intensidades) aconselhadas para cada método de treinos são as seguintes :

Corrida Ligeira	Ritmo Maratona	Intervalado	Repetições

**Em termos de prognóstico para as distâncias –padrão, temos :**

5km	10km	Meia Maratona	Maratona

Com a progressão no programa de treino, ou seja á medida que o treino vai evoluindo dentro do previsto, o atleta poderá, a cada 6 semanas de treino regular, aumentar em uma unidade a sua pontuação de VDot, aumentando igualmente a intensidade dos ritmos. Um modo mais seguro de determinar o valor de VDOT é realizando uma prova em determinada distância e usar esse tempo como uma nova referência para o treino. Esta é a grande vantagem da Fórmula de Corrida de Jack Daniels.

## Bons Treinos !

Texto realizado com base na informação recolhida no site [smartrunproject.com](http://smartrunproject.com) e no livro Daniels'Running Formula – 1ª edição, 1998

## 12- Anexos

## 12.1.-Fichas de Controlo de Voltas

## 12.2.- Ficha de Partidas e Registo de Tempos Finais

## 12.3. – Relatório Final

## 12.1.-Fichas de Controlo de Voltas

[illegible]

## 12.2.- Ficha de Partidas e Registo de Tempos Finais



Desafio		Juiz	
Classificação	Dorsal	Tempo	Observ.

## 12.3. – Relatório Final



CMC Organizador	Relatório Final
Data	
Local	
Técnico Responsável	
Nº Elementos Organização	
Parceiros envolvidos	
Estatística Participantes	Desafio 18 - Masculinos -..... Femininos -..... Desafio 15 - Masculinos -..... Femininos -..... Desafio 12 - Masculinos -..... Femininos -..... Desafio 10 - Masculinos -..... Femininos -..... Totais - Masculinos -..... Femininos -.....
Parceiros envolvidos	
Estatística Participantes	
Considerações Futuras	





[WWW.MARCHAECORRIDA.PT](http://WWW.MARCHAECORRIDA.PT)