

REDESPP EXPERIENCE RACE

Estrutura e Regulamento

Estrutura:

1. Corrida na pista de atletismo:

- **Tempo: 50 minutos.**
- **Registo Final: Distância Percorrida**

Observações: cada equipa recebe bonificação de 200 metros por cada volta que realize cumprido a medida de inclusão inversa referente a esta prova.

Medida de inclusão inversa*: corrida de olhos vendados com um colega como guia

2. Remo Ergómetro:

- **Tempo: 20 minutos.**
- **Registo Final: Distância Percorrida**
- **Observações:** cada equipa recebe bonificação de 500 metros por cada km que realize cumprido a medida de inclusão inversa referente a esta prova.

Medida de inclusão inversa*: utilização do "Single Arm Rowing Adapter" que permite que o remador use um único braço para remar, ajustando a resistência de modo a não sobrecarregar o lado não utilizado.

3. Ski Ergómetro:

- **Tempo: 20 minutos.**
- **Registo Final: Distância Percorrida**

Observações: cada equipa recebe bonificação de 250 metros por cada km que realize cumprido a medida de inclusão inversa referente a esta prova.

Medida de inclusão inversa*: realização da tarefa sentado com os Membros Inferiores imobilizados.

4. Bicicleta Ergómetro:

- **Tempo: 50 minutos.**
- **Registo Final: Distância Percorrida.**

Observações: cada equipa recebe bonificação de 250 metros por cada Km realize cumprido a medida de inclusão inversa referente a esta prova.

Medida de sensibilização*: realização da tarefa apenas com um dos Membros Inferiores

* proposta ao encontro das recomendações do grupo de Desporto Adaptado e a discutir com os colegas na próxima reunião.

Tabelas Resumo:

Tabela 1 - Resumo de estimativa de distâncias e tempo por Prova

Atividade	Distância	Tempo Estimado	Ritmo/Velocidade
Corrida	10 km	50 minutos	5 min/km
Remo	5 km	20 minutos	1.250 m a cada 4 minutos
SkiErg	5 km	20 minutos	4 min/km
Bicicleta Ergométrica	20 km	50 minutos	24 km/h

Tabela 2 - Resumo das medidas de inclusão inversa por Prova

<i>Estação</i>	<i>Adaptação Simulada</i>	<i>Bonificação</i>	<i>Bonificação Máxima</i>
Corrida	Corrida com olhos vendados com guia (simulando deficiência visual)	200m/km	2500 metros
Remo	Single Arm Rowing Adapter (simulando Deficiência Motora de um MS)	500m/km	1500 metros
SkiErg	Realizado sentado, com membros inferiores imobilizados (simulando Deficiência Motora dos MI)	250m/km	1000 metros
Bicicleta	Pedalar com um membro inferior (simulando Deficiência Motora de um MI)	250m/km	5000 metros

Critério de Classificação e Regulamento:

1. Cada equipa terá seu tempo **cronometrado separadamente** em cada estação:

Estação	Distância	Tempo Limite	Bonificação
Corrida	X km	50 min	+ X km
Remo	X km	20 min	+ X km
SkiErg	X km	20 min	+ X km
Bicicleta	X km	50 min	+ X km

2. Todos os elementos da equipa têm de participar pelo menos uma vez em cada prova. Caso não aconteça será realizada uma penalização de 1000 metros por cada elemento que não participou.
3. Para cada prova tem de participar um mínimo de 4 elementos dois homens e duas mulheres, que são devidamente identificados antes do seu início. A sua constituição pode ser diferente entre provas. Cada equipa pode ter um máximo de 8 elementos.
4. Quando em prova, a alternância para a sua realização deve ter em consideração que: alguém do sexo masculino tem de ser substituído por alguém do sexo feminino ou vice-versa.
5. Em caso de um dos elementos dessa equipa apresentar deficiência, sempre que esse elemento estiver em prova será aplicada a bonificação da tabela 2, independentemente do tipo de deficiência.
6. O somatório da maior distância obtida em todas as provas é considerada como obtenção da melhor classificação e critério para as restantes posições classificativas.
7. São critérios de desempate em caso de duas ou mais equipas terminarem com a mesma distância:
 - 1º maior distância na utilização das medidas de inclusão inversa.
 - 2º melhor distância na prova de corrida.
 - 3º melhor distância na prova de bicicleta.
 - 4º melhor distância na prova de remo.
 - 5º melhor distância na prova de ski.