

MOZAMBIQUE OCR CIRCUIT

# MOZABEAST



Bem-vindo ao primeiro circuito de Obstáculos em Mocambique.

**2024** ★ **GUIA DOS ATLETAS OCR**  
MACANETA / MOCAMBIQUE



# 1. HISTÓRIA DAS OCR'S

As corridas de obstáculos (OCR), como quase tudo na cultura do condicionamento físico, têm origem nas forças armadas e na construção de melhores guerreiros. O uso de pistas de obstáculos para treinar soldados provavelmente remonta à antiguidade, embora elas tenham sido usadas de maneira menos estruturada.

Mas as corridas de obstáculos em termos de percurso maciço, variado e de estilo militar é essencialmente uma inovação da nossa cultura moderna e as raízes deste fenómeno são tipicamente atribuídas a um evento no Reino Unido, em 1987, chamado Tough Guy. Este percurso tinha como objective induzir medo e dor e levar os participantes aos seus próprios limites.

No entanto, só em 2010 é que nasce através da Tough Mudder e da Spartan Race o conceito lúdico e de camaradagem e respectivamente o conceito de competição.

As OCR's são eventos de muita resiliência e superação individual e ou em equipa.

São uma modalidade que tem tido uma expansão exponencial em todo o mundo, que chega agora a Moçambique e está ao alcance de todos aqueles que se querem **redefinir o seu impossível** e desafiar e testar os seus limites.

**”REDEFINE O TEU IMPOSSÍVEL.”**



## 2. CONCEITO

As corridas de obstáculos, são descritas como uma atividade física única, diferente, pois 90% dos participantes descrevem-nas como sendo algo que os faz sair da zona de conforto, que os leva a testar os seus limites ou simplesmente porque é divertido.

A MOZABEAST, mais que uma corrida, é um desafio que visa a superação pessoal, individualmente ou em grupo. É um teste ao carácter e aos limites dos atletas.

Sendo este um projecto pioneiro em Moçambique um dos nossos objetivos é contribuir para o crescimento e potenciar esta modalidade, OCR-Corridas de Obstáculos, em Moçambique, quer na vertente lúdica quer na vertente competitiva.

Assim, o nosso desafio parte também por tirar as pessoas das suas rotinas e desafia-las a divertirem-se na MOZABEAST e, tal como acontece em muitos outros países, nomeadamente a nossas vizinhas Africa do Sul e Suazilândia, atrair centenas de pessoas dispostas a desafiarem os seus limites, a divertirem-se enquanto fazem uma actividade física e a fazerem parte da família OCR.

**”Para nós, OS OBSTÁCULOS, não bloqueiam o caminho, SÃO O CAMINHO.”**



## 3. MODALIDADES / CATEGORIAS

Os eventos estão divididos em varias modalidades: ELITE, FUN-OPEN, TEAMS, FAMILY TEAMS e NINJA WARRIOR.

**Modalidade ELITE**, é onde os atletas se sintem capaz de se desafiar junto de outros atletas de uma forma competitiva, seguindo as regras exigentes e desafiando todos obstáculos. Os atletas não podem ter ajuda e ao não completarem um obstáculo, e quiserem continuar em prova, tem de executar a penalização atribuída a cada obstáculo.

**Modalidade FUN-OPEN** é onde 80% dos atletas se desafiam individualmente de forma lúdica, sem qualquer exigência competitiva, apenas num espirito de superação **individual**, em **equipa** ou em **“team building”**. Os atletas podem ajudar-se uns aos outros e não existe classificação.

**Modalidade TEAMS** é onde dos atletas se desafiam EM EQUIPA de forma competitiva e num espirito de superação, seguindo as regras exigentes e desafiando todos obstáculos.

**Modalidade FAMILY TEAMS** é onde dos atletas se desafiam EM EQUIPA FAMILIAR de forma lúdica, sem qualquer exigência competitiva, apenas num espirito de divertimento e superação em **equipa**. Os atletas podem ajudar-se uns aos outros e não existe classificação.

**Modalidade NINJA WARRIOR**, é onde os atletas se sintem capaz de se desafiar junto de outros atletas de uma forma competitiva, seguindo as regras exigentes e desafiando todos obstáculos. Os atletas não podem ter ajuda e ao não completarem um obstáculo não poderam continuar em prova. Nesta modalidade não existe corrida/caminhada entre os obstáculos.

## 4. PREÇOS DAS INSCRIÇÕES

Os preços das inscricoes estao indicados na zona des inscricoes, sendo que preços especiais podem ser aplicados.

### PREÇOS ESPECIAIS:

- a) Para Grupos individuais que inscrevam mais do que 5 atletas. Por cada 5 atletas inscritos, oferta da 6º inscrição;
- b) Para equipas que inscrevam 3 equipas, tem um desconto de 10%



## **5.DIA DA PROVA**

As provas começam sempre às 06:30h (primeira saída) excepto se for feito comunicado a alterar a hora.

Aconselhamos a presença no local pelo menos às 06h00 para levantamento de KITS de atleta

## **6.CIRCUITO**

O circuito Mozabeast, na Macaneta, tem um conceito um pouco diferente das habituais OCR's. É um circuito circular, ou seja, a parte de corrida é sempre no mesmo percurso (de 300m, 400m ou 650m por trilhos) e os obstáculos estão todos concentrados numa espécie de “arena”, o que permite aos espectadores poderem ver os atletas a desafiarem todos os obstáculos num verdadeiro show.

O circuito Mozabeast, na Macaneta, inicia-se com uma corrida por trilhos, precedidos de uma série de 3 ou 4 obstáculos estrategicamente alinhados.

Esta sequência repete-se dez vezes e os atletas vão ser postos à prova ao enfrentar obstáculos de força, perícia, equilíbrio, precisão e serão testados na sua resiliência e capacidade de adaptação.

## **7.BRIEFING ANTES DA PROVA**

A cada prova será feito um briefing, onde todos os atletas que vão competir devem estar. Serão passadas informações relevantes que reforçam o que já está no GUIA DE ATLETA e REGULAMENTO.

- Pormenores do percurso;
- Formato e regras das penalizações;
- Pormenor sobre obstáculos (forma de execução);
- Motivos de desqualificações;

## 8. OBSTÁCULOS

Para quem está a competir na categoria ELITE, os OBSTÁCULOS são todos obrigatórios. Quem não conseguir fazer os obstáculos e queira continuar em prova para classificar na competição terá de executar uma penalização.

Ao longo do percurso, vão estar juizes para confirmar que os obstáculos são realizados com sucesso e respeitando as regras da prova. Os atletas vão enfrentar obstáculos de força, pericia, equilíbrio, precisão e serão testados na sua resiliência e capacidade de adaptação.

## 9. SAÍDA EM GRUPO

A saída para a prova será feita em grupo. Os atletas devem dirigir-se à hora marcada para a “CAIXA DE PARTIDA”. Os atletas sairão a conforme sera comunicado no local.

## 10. PRÉMIOS E PÓDIOS

Cada atleta inscrito recebe uma medalha de participação no fim da prova. A categoria ELITE atribui pódios individuais na classificação geral (M/F).

### PRÉMIOS/PÓDIOS INDIVIDUAIS (M/F)

TROFÉU para o pódio da geral ELITE

PRÉMIO FINANCEIRO para o pódio da classificação geral

1º classificado: a informar posteriormente

2º classificado: a informar posteriormente

3º classificado: a informar posteriormente

**MEDALHA DE FINISHER** para todos os atletas participantes em ambas as categorias.

**“If it doesn’t challenge you, it doesn’t change you.”**



## **PERGUNTAS FREQUENTES**

### **Existe algum local com abastecimento?**

Existe 1 local de abastecimento na entrada da “arena” com água.

### **Existe zona para espectadores?**

Existe uma zona para espectadores a volta da arena, o que permite que estes vejam os atletas a enfrentar todos os obstáculos.

Existem CAIXOTES DO LIXO na zona do abastecimento e na zona de espectadores

### **Tem casas de banho?**

No local, existem casas de banho M/F e duchas com água fria.

### **Qual a idade mínima para participar?**

Só serão aceites atletas com idade igual ou maiores de 16 anos e desde que acompanhados pelos seus tutores.

### **Como são feitas as inscrições para as corridas ?**

As inscrições devem ser efectuadas através do nosso site.

[INSCRICOES | MOZABEAST](#)

### **Como posso ter treinar ?**

As marcações para treinos são aceites para grupos de 5 atletas ou individual (de forma livre) nos dias específicos e serão feitas as reservas através do email: [mozabeastrace@gmail.com](mailto:mozabeastrace@gmail.com)