SÃO SILVESTRE DE MELIDES 2026

1. Generalidades

A Juventude Desportiva Melidense com o apoio da Junta de Freguesia de Melides, Câmara Municipal de Grândola e seus patrocinadores, irá organizar uma prova desportiva denominada por *"SÃO SILVESTRE DE MELIDES 2026"*. Este convívio desportivo terá como principal objectivo incentivar a população à prática desportiva de forma saudável e regular. À semelhança do ano transacto o evento conta com uma corrida de 10 km e uma caminhada de 5 km.

A corrida e a caminhada têm início e fim no mesmo local, no campo de futebol em Melides (Campo do Castelo) e decorrem em percurso misto (alcatrão, terra batida, estradão e calçada). A corrida e caminhada realizam-se durante o período tarde/noite e como tal será de todo aconselhável o uso de frontal ou lanterna, principalmente para os atletas de ritmo mais lento.

A corrida de 10 km é aberta a todo o público em geral sendo obrigatório preenchimento do termo de responsabilidade para menores de 18 anos.

Não havendo limite de idade para a caminhada de 5 km.

Todos os participantes terão direito a Dorsal, T-Shirt Técnica, Seguro, Duche Quente e uma Refeição Ligeira (Caldo Verde e Bifana).

2. Programa / Horário / Levantamento de Dorsais

<u>Dia 04 de Dezembro de 2026 (Sexta-Feira)</u>

19:00 - 21:00 Levantamento de Dorsais no campo do Castelo

<u>Dia 05 de Dezembro de 2026 (Sábado)</u>

15:00 – 16:30 Levantamento de Dorsais no Campo do Castelo

16:30 – 16:55 Aquecimento

17:00 - Partida da Corrida de 10 km

17:05 - Partida da Caminhada de 5 km

19:00 - Entrega de Prémios

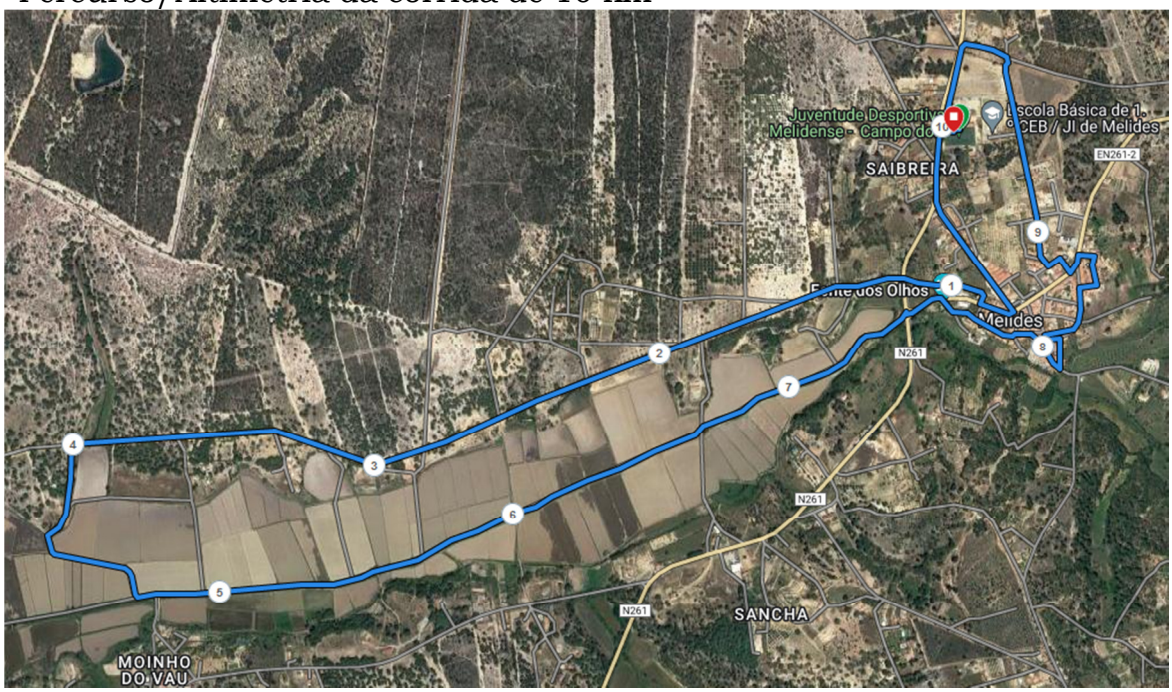
Os horários apresentados são estimados, podendo ser alterados pela organização se assim se justificar.

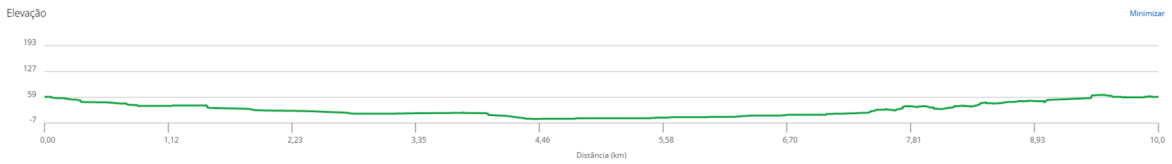
3. Percursos e Distâncias

São as seguintes as distâncias e horários de partida:

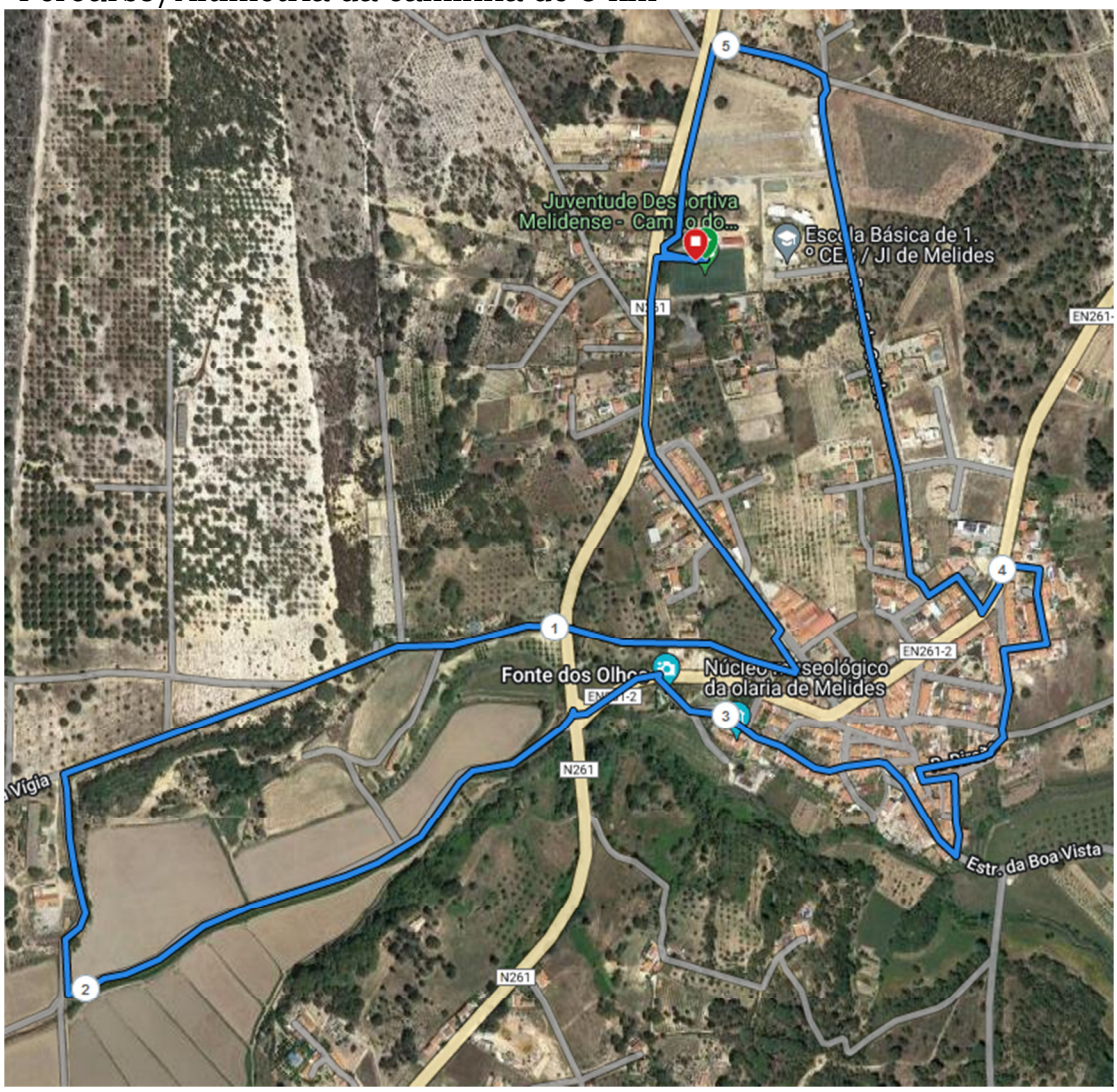
Tipo	Distância	Partida
Corrida	10 km	17:00 Horas
Caminhada	5 km	17:05 Horas

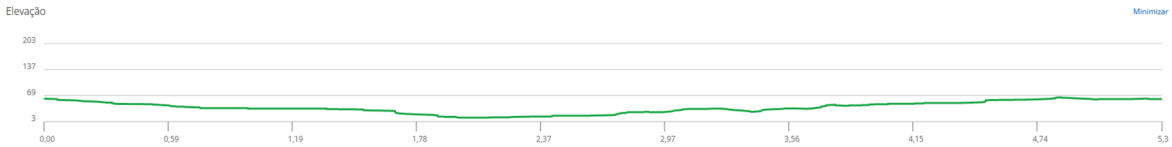
Percurso/Altimetria da corrida de 10 km





Percurso/Altimetria da caminha de 5 km





Os percursos apresentados poderão ser alterados pelos mais diversos motivos se assim a organização o justificar.

4. Partidas e Chegadas

As partidas terão lugar às 17h00m para a corrida e 17h05m para a caminhada.

Os locais de partida e de chegada serão no mesmo local, ou seja, no Campo de Futebol em Melides (Campo do Castelo)

5. Escalões Etários

Para o apuramento dos escalões etários é considerada a idade à data da realização da prova.

Serão considerados os seguintes escalões etários para a corrida de 10 Km:

Escalões (Masculinos e Femininos)
Sub 23 M / Sub 23 F (18 aos 22 anos)
Seniores M / Seniores F (23 aos 34 anos)
M35 / F35 (35 aos 39 anos)
M40 / F40 (40 aos 44 anos)
M45 / F45 (45 aos 49 anos)
M50 / F50 (50 aos 54 anos)
M55 / F55 (55 aos 59 anos)
M60 / F60 (60 aos 64 anos)
M65 / F55 (60 anos e mais)

6. Inscrições e Preços

As inscrições terão de ser feitas através da plataforma digital www.acorrer.pt e não serão aceites inscrições por email, página do Facebook, telefone, etc.

Não serão aceites inscrições a partir do dia 30-11-2026.

Preços:

- Corrida de 10 km
  16 € Até dia 30-11-2026

- Caminhada de 5 km
  12 € Até 30-11-2026

As inscrições incluem:

- Dorsal
- T-Shirt Técnica
- Abastecimentos
- Seguro Desportivo
- Duche Quente
- Refeição Ligeira (Caldo Verde e Bifana)

Em caso de desistência de participação na prova, o dinheiro da inscrição só será devolvido mediante a apresentação de justificação através de atestado médico.

O participante, no acto da sua inscrição, autoriza automaticamente a cedência dos seus direitos de imagem à Juventude Desportiva Melidense de forma gratuita e incondicional, via fotografias ou filmagens captadas durante a realização da prova. Autorizando assim a sua reprodução para efeitos de divulgação do evento.

7. Abastecimentos

7.1 – A organização disponibilizará dois postos de abastecimento com água para a corrida de 10 km e um posto de abastecimento para a caminhada de 5 km.

8. Identificação

Cada participante da corrida de 10 km **está obrigado a usar o dorsal colocado na parte frontal do tronco de forma bem visível**. A organização desqualificará todos os atletas que não tenham o dorsal colocado ou utilizem o dorsal de outro atleta.

A organização não se responsabiliza pelos alfinetes ou pregadeiras.

Os participantes não identificados serão convidados pela organização a abandonar o percurso da prova.

9. Material Aconselhável Corrida/Caminhada

Não é obrigatória a utilização de frontal ou lanterna, mas é de todo aconselhável, tanto na corrida de 10 km como na caminhada de 5 km (zonas do percurso com muito pouca iluminação).

10. Prémios

Existirão troféus apenas para a corrida de 10 km:

- Primeiros 3 classificados da geral (Masculinos e Femininos).
- Primeiros 3 classificados de cada escalão (Masculinos e Femininos).
- Primeiras 3 equipas (serão somados os tempos dos 3 primeiros atletas sendo necessário um 4º elemento para fechar equipa, independentemente do género)

11. Seguro Desportivo

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais e não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro.

Todos os participantes, sem excepção, devem reunir as condições de saúde e psicológicas necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.

12. Júri da Prova

O Júri da Prova é constituído pelo Director da Prova, Fiscais de Percurso e Juízes de Partida e Chegada.

Compete aos Fiscais de Percurso, Juízes de Partida e Chegada, anotarem e desclassificarem os atletas que:

- Não cumpram o percurso da prova.
- Obstruam intencionalmente outros participantes.
- Tenham comportamento poluidor.

Quaisquer reclamações ou protestos terão de ser apresentados por escrito, obrigatoriamente por email e dirigido à organização da prova até às 12 horas do dia 07 de Dezembro 2026, após esse período as classificações serão consideradas homologadas e oficiais.

13. Obrigações do Atleta

É expressamente proibido aos participantes:

- Fazer-se acompanhar por animais.
- Usar carrinhos de bebé.
- Atentar contra a fauna e flora.
- Abandonar qualquer resíduo sólido no decorrer do percurso da prova.

Todos os participantes estão obrigados a prestar assistência aos demais concorrentes, sempre que estes necessitem de ajuda no decorrer do percurso da prova.

14. Casos Omissos

Todos os casos omissos neste regulamento serão apreciados, avaliados e resolvidos pela organização.

A Organização do evento,

JDM – Juventude Desportiva Melidense