



# REGULAMENTO

VERSÃO 01 - MAIO 2025



**IV CORRIDA  
DE PARADELA**

## 01. ORGANIZAÇÃO

A **CORRIDA DE PARADELA**, 4ª Edição, é uma organização do Centro Desportivo e Cultural de Paradela do Vouga, com o patrocínio, Município de Sever do Vouga e em parceria com a União

## 02. DATA E HORÁRIO

**Dia 26 de outubro de 2025**

- Pelas 9h00 **Corrida Kids** (Horário de escalões a definir)
- Pelas 9h45 **Caminhada** de 7Km.
- Pelas 10h00 **Corrida** de 10Km.

## 03. LOCAL E DURAÇÃO

Todas as provas (corrida, caminhada e corrida kids) terão início e fim **junto à Sede do Centro Desportivo e Cultural Paradela do Vouga** – Rua Central nº 1808

Link do local no Google Maps – <https://shorturl.at/SkvKB>

A Corrida terá a duração máxima de 2h00, pelo que, após este período de tempo, serão recolhidos os atletas que ainda se encontrem no percurso. A Organização **não se responsabiliza** no entanto pelos atletas que após esse período pretendam continuar no percurso.

## 04. ABASTECIMENTOS

Na Caminhada, haverá um lanche entregue no início e abastecimento na meta.

Na Corrida, haverá dois abastecimentos, o primeiro aproximadamente ao quilómetro 5 e o segundo na meta.

## 05. SEGURO

**Todos os participantes estarão cobertos por seguro de acidentes pessoais.** A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro. A organização da prova **não se responsabiliza** pelos atletas não federados que tenham qualquer contra-indicação médica para a prática desportiva.

**06. INSCRIÇÕES**

- a) O período de inscrições encerrará a **19 de outubro** de 2025, às 23h59m;
- b) As inscrições devem ser efetuadas através do **site oficial do evento**: <https://acorrer.pt/eventos/3890/info>.
- c) As inscrições na corrida são **gratuitas para os escalões jovens**. Para os escalões Juniores, Seniores e Veteranos terá um custo de 10€ (primeira fase) e 12€ (segunda fase) por atleta.
- d) As inscrições na caminhada, tem um custo de 8€ (primeira fase) e 10€ (segunda fase).
- e) Os Sócios do C.D.C. Paradelas do Vouga, **terão um desconto de 2€**, em cada uma das opções dos pontos c) e d).
- f) A inscrição nas corridas e caminhada é pessoal e intransmissível.
- g) Ao realizarem a inscrição, os participantes aceitam o regulamento da prova e aceitam pela sua honra que não apresentam contraindicações para a prática do atletismo e/ ou realização de esforço inerente à participação nas provas do evento.
- h) Em caso de impossibilidade do atleta participar na prova, por motivos alheios à organização, **não haverá devolução do valor da inscrição**.
- i) A organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições no evento, em função de necessidades/ disponibilidades técnicas/ estruturais, sem aviso prévio.
- j) Ao serem inscritos nos escalões Benjamins (A e B), Infantis, Iniciados e Juvenis, a organização assume automaticamente a autorização do encarregado de educação para a participação no evento, por parte do menor.

**07. ATRIBUIÇÃO E REGOLHA DE KITS****Constituição do Kit:**

O kit do atleta da Caminhada é constituído por uma t-shirt unissexo, um dorsal, e ofertas diversas dos patrocinadores.

O kit do atleta da Corrida Prémio de Atletismo é constituído por uma t-shirt técnica unissexo, um dorsal e ofertas diversas dos patrocinadores.

Os kits do atleta serão entregues no Balcão de acreditação, nos seguintes locais e horário:



**Local: Sede C.D.C. Paradelas do Vouga:**

- Dia 25 de outubro, entre as 15:00 e as 18:00
- Dia 26 de outubro, entre as 07:30 e as 09:00

**Nota:** Em caso de indisponibilidade nestes horários, deverão contactar a organização.

**Documentos necessários para a recolha de kit do atleta:**

- Apresentação do comprovativo digital de inscrição e documento de identificação (Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão).
- Levantamento de kit do atleta em nome de outro atleta pode ocorrer desde que sejam apresentados o comprovativo do bilhete e cartão de identificação (Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão).

**Nota:** Não serão entregues Kits no local para além das 9:00 do dia prova.

Caso o tamanho da t-shirt escolhida na inscrição esgote, será atribuído outro tamanho o mais aproximado possível que haja disponível.

**08. CUSTO DE INSCRIÇÃO****1ª FASE - ATÉ 28 DE SETEMBRO DE 2025**

PROVA	VALOR	
	Sócios*	Não Sócios
Caminhada	6.00€	8.00€
Corrida	8.00€	10.00€
Corrida Kids	Gratuito	

**2ª FASE - A PARTIR DE 29 DE SETEMBRO DE 2025**

PROVA	VALOR	
	Sócios*	Não Sócios
Caminhada	8.00€	10.00€
Corrida	10.00€	12.00€
Corrida Kids	Gratuito	

**Nota:** Para ser considerado sócio ativo, as cotas deverão estar regularizadas à data do evento

## 09. DORSAL

A utilização do dorsal é obrigatória, pessoal e intransmissível, devendo ser colocado na parte frontal da t-shirt. A organização desqualificará todos os atletas que:

- Não tenham o dorsal colocado;
- Utilizem o dorsal de outro atleta;
- Dobre ou manipule a publicidade do dorsal;
- Não terminem a prova com o dorsal.

**Atletas sem dorsal não serão autorizados a circular no percurso e não terão acesso aos brindes.**

## 10. ESCALÕES

Nestas provas podem participar atletas inscritos em qualquer associação do país, organizações populares ou escolas.

Para efeitos de classificação, serão considerados os escalões da seguinte forma:

- **Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis** (Não competitivos)
- **Sub-23** (18 a 23 anos)
- **Seniores** (20 a 39 anos)
- **Veteranos F40 e M40** (40 a 49 anos)
- **Veteranos F50 e M50** (+ de 50 anos)

ESCALÃO	GÉNERO		ANO NASCIMENTO	DISTÂNCIA [METROS]	HORÁRIO
	MASCULINO	FEMININO			
Benjamins A	x	x	2017 - 2019	500	9h00
Benjamins B	x	x	2015 - 2016		
Infantis	x	x	2013 - 2014	1400	9h15
Iniciados	x	x	2011 - 2012	2800	9h35
Juvenis	x	x	2008 - 2010		
Sub-23	x	x	2003 - 2007	10 000	10h00
Seniores	x	x	1986 a 2002		
Veteranos	x	x	1985 e anteriores		

## 11. PRÉMIOS

Serão atribuídos troféus aos primeiros três classificados da geral, às três primeiras classificadas femininas e aos três primeiros classificados masculinos de cada escalão, a cortar a meta. Na caminhada não haverá Classificações nem atribuição de Prémio.

ESCALÃO	HORÁRIO
Benjamins A	10h20
Benjamins B	10h25
Infantis	10h30
Iniciados	10h35
Juvenis	10h40
Sub-23	12h00
Seniores	12h05
Veteranos I e II	12h00

Além dos troféus atribuídos a cada escalão, haverá ainda a atribuição dum prémio monetário aos 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina.

CLASSIFICAÇÃO	M	F
1º Geral	50€	50€
2º Geral	30€	30€
3º Geral	20€	20€

## 12. CLASSIFICAÇÕES

- Compete aos fiscais de percurso, juizes de partida e chegada, anotarem e desclassificarem os atletas infratores.
- O júri da prova será da inteira responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação de Atletismo de Aveiro.

As classificações serão disponibilizadas On-line no mesmo dia, pouco tempo depois da prova.

### 13. DESQUALIFICAÇÃO DE ATLETAS

Motivos que podem levar a desqualificação do atleta:

1. Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição;
2. Não se apresente no local da partida, com o dorsal da prova;
3. Manifeste mau estado físico;
4. Não leve dorsal bem visível durante toda a prova;
5. Utilize o dorsal de outro atleta;
6. Dobre ou manipule a publicidade do dorsal;
7. Não cumpra a sinalética colocada pela organização e/ou salte barreiras para a partida;
8. Não cumpra o percurso na sua totalidade;
9. Não respeite as instruções da organização;
10. Manifeste comportamento antidesportivo para com os demais atletas, público ou organização

### 14. ASSISTÊNCIA

O trânsito automóvel será limitado (não cortado) em toda a extensão do percurso.

A organização da prova disponibilizará aos participantes **apoio médico com ambulâncias durante percurso**, partida e chegada das provas. A equipa médica terá autoridade para retirar de prova qualquer participante que não se revele apto a participar, que tenha recebido cuidados médicos vitais ou que apresente outra impossibilidade que coloque em causa a sua segurança.

Tendo em conta a segurança dos participantes **não será permitida a participação de pessoas, motorizadas, bicicletas, acompanhados por animais, skates ou patins.**

### 15. SEGUROS

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, a favor dos

### 16. CEDÊNCIA DE IMAGEM

Ao realizar a inscrição, **o atleta autoriza, de forma gratuita, a cedência dos direitos de captação da sua imagem durante o evento**, somente com a finalidade de as mesmas serem publicadas nas redes sociais do evento gratuitamente, ou futuramente utilizadas em materiais de divulgação de eventos organizados pelo C.D.C. Paradela do Vouga.

## 17. POLÍTICA DE PRIVACIDADE

A organização do evento tem assente a sua **política de privacidade** no sentido de cumprir integralmente a vontade dos seus utilizadores, nos termos da Lei nº 10/91, de 29 de Abril, sendo garantido o acesso aos seus dados ou à sua eliminação, bastando para isso entrar em contacto com a organização.

**Os dados pessoais recolhidos não serão utilizados com nenhuma finalidade, além do ato de inscrição com o objetivo de acionar o seguro de acidentes pessoais, não serão vendidos ou cedidos a qualquer outra entidade, exceptuando casos jurídicos.**

## 18. PONTOS OMISSOS

Todos os casos omissos neste Regulamento serão apreciados pela Organização e julgados pelo Júri, com base no Regulamento da F.P.A. e Comissão Nacional de Estrada e Corta-Mato.

## 19. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO

Ao efetuar a inscrição, **o participante declara que aceita** o presente regulamento de prova.

## 20. DÚVIDAS

A organização da prova, o C.D.C. Paradela do Vouga, mostra-se disponível para esclarecer qualquer dúvida sobre a prova ou sobre este documento através do e-mail : [centrodesportivoparadela@gmail.com](mailto:centrodesportivoparadela@gmail.com)