



REGULAMENTO

VERSÃO 02 - AGOSTO 2025



**IV CORRIDA
DE PARADELA**

01. ORGANIZAÇÃO

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

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 Paradelas 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, e para atletas invisuais e respetivos acompanhantes**. 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 contra-indicações 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 RECOLHA 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€
Atletas Invisuais	Gratuito*	
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€
Atletas Invisuais	Gratuito*	
Corrida Kids	Gratuito	

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

*Obrigatória a inscrição em duplas, gratuito para ambos os participantes.

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

- a) Compete aos fiscais de percurso, juizes de partida e chegada, anotarem e desclassificarem os atletas infratores.
- b) 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. Paradelas 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