



## PROPOSTA DE REGULAMENTO

### 1. DESCRIÇÃO DA PROVA

A 12ª edição da "Night Run Seaside – Vendas Novas", é um evento desportivo que está integrado no mês das Comemorações do Dia Internacional da Mulher, sendo a sua organização da responsabilidade do Município de Vendas Novas.

A 12ª Night Run, vai ter o apoio/patrocínio oficial da Seaside.

Esta corrida/caminhada noturna de âmbito popular é aberta a participantes de ritmos moderados ou principiantes, bem como a participantes que procuram uma corrida rápida para conseguir uma boa marca pessoal, mas que em comum partilham o gosto pela corrida e procuram modelos de prática desportiva saudável.

O Município de Vendas Novas convida também todas as mulheres para uma prova extra, denominada "**100m de Saltos Altos**". Esta corrida tem uma extensão de 100 metros, destina-se a participantes com idade igual ou superior a 16 anos e obriga à utilização de sapatos de salto alto de altura mínima de 4cm, não compensados. Não são admitidas participantes que se apresentem com sapatos tipo plataforma ou botas, mesmo que o calçado cumpra a altura mínima. O calçado é inspecionado e validado no local no sentido do cumprimento dos requisitos referidos.

### 2. DATA, HORÁRIO E LOCAL

A prova decorre no dia 13 de março de 2026.

Horas das partidas:

- 20h45 – (prova extra) 100m de Salto Alto;
- 21h00 – Caminhada 4 km (Mulheres/Homens);
- 21h30 – Corrida 7 km (Mulheres);
- 21h30 – Corrida 7 km (Homens);

As partidas realizam-se na Avenida 25 de Abril, junto ao Parque Desportivo.

### 3. DISTÂNCIA E PERCURSO



- 100m Salto Alto ( prova extra) – 100 metros.
- Caminhada - distância aproximada a 4km (1 volta).
- Corrida - distância 7km (2 volta).

#### **4. INSCRIÇÕES**

A prova é de cariz popular e aberta a participantes de ambos os sexos, em representação de coletividades, organizações populares, grupos desportivos de empresas, outros organismos e pessoas individuais. As inscrições são limitadas a 1.500 participantes.

As inscrições podem ser efetuadas no Serviço de Desporto (a funcionar nas Piscinas Municipais) ou *online* em [www.cm-vendasnovas.pt](http://www.cm-vendasnovas.pt) nas seguintes condições:

- **Inscrições até 8 de março – 3€ por participante** (inclui dorsal e t-shirt não personalizados);
- **Inscrições de 9 a 11 de março – 4€ por participante** (inclui dorsal e t-shirt não personalizados);
- O pagamento da inscrição (valor de acordo com a data do registo da inscrição) tem de ser efetuado na secretaria das Piscinas Municipais de Vendas Novas ou através de multibanco, **até ao dia 11 de março**;
- As inscrições só são consideradas aceites quando estiverem pagas;
- **A organização só garante a entrega da lembrança (t-shirt) às inscrições pagas até ao dia 11 de março;**
- **As participantes femininas no ato da inscrição para a corrida ou caminhada devem indicar se também vão participar na “100m Saltos Altos”;**
- As inscrições poderão encerrar em qualquer data, logo que seja atingido o limite das 1.500 inscrições pagas.

#### **5. VERTENTE SOLIDÁRIA**

A Night Run Seaside assume um caráter solidário, com 1€ do valor da inscrição a reverter para uma associação de caráter solidário a definir oportunamente.



## 6. PARTICIPAÇÃO

A prova pode ser feita a correr ou a caminhar e é aberta a participantes femininos e masculinos.

Será atribuída classificação nos escalões de absolutos femininos e absolutos masculinos e na prova extra "100m Saltos Altos" no escalão absolutos femininos.

A participação de atletas maiores de idade implica que, no ato da inscrição, o conhecimento e concordância face às regras e condições de participação e a aceitação do termo de responsabilidade (Anexo I a este Regulamento - disponível em [www.cm-vendasnovas.pt](http://www.cm-vendasnovas.pt)).

A participação de atletas com idade inferior a 18 anos está sujeita à entrega de um termo de responsabilidade por parte dos pais ou encarregado de educação (Anexo II a este Regulamento e disponível em [www.cm-vendasnovas.pt](http://www.cm-vendasnovas.pt)), juntamente com a inscrição ou no momento de levantamento do dorsal de participação.

## 7. IDENTIFICAÇÃO INDIVIDUAL

Todos os participantes, até final da prova, deverão vestir a t-shirt e o dorsal fornecido pela organização.

## 8. ESCALÕES

Absolutos Femininos e Absolutos Masculinos (corrida e caminhada).

Absolutos Femininos (Prova extra: 100m Saltos Altos).

## 9. CRONOMETRAGEM

A cronometragem eletrónica das corridas de 7 km (masculina e feminina) é efetuada através de chip.

A prova extra tem cronometragem manual.

A organização responsabiliza-se pela recolha do chip no funil de chegada.



A caminhada não é cronometrada.

## **10. SUPERVISÃO**

A prova é supervisionada pelos juízes da Associação de Atletismo de Évora.

## **11. PRÉMIOS**

São atribuídos prémios em géneros (vale oferta e/ou lembranças) às primeiras 3 classificadas femininas na Corrida 7km.

São atribuídas lembranças aos 3 primeiros classificados Absolutos Masculinos na Corrida 7km.

São atribuídas lembranças às 3 primeiras classificadas na prova extra "100m Saltos Altos".

## **12. ABASTECIMENTO**

A organização garantirá o abastecimento de água no final do percurso.

## **13. SEGUROS**

Todos os participantes estão cobertos por seguro de acidentes pessoais.

## **14. DISPOSITIVO DE SEGURANÇA E TRÂNSITO**

A GNR, em sintonia com o Município de Vendas Novas, organiza a segurança do evento e orientação do trânsito.

O percurso será encerrado ao trânsito, permitindo-se apenas a circulação de viaturas indispensáveis à condução da prova, assistência e informação, devidamente autorizadas.

## **15. DISPOSITIVO DE ASSISTÊNCIA DE EMERGÊNCIA**

Os Bombeiros Voluntários de Vendas Novas asseguram o socorro no respetivo evento.



## **16. DIVERSOS**

A organização alerta para a necessidade dos participantes assegurarem que, em relação ao seu estado de saúde, não apresentam qualquer impedimento ou restrição à prática da atividade física associada à prova. Pela sua aptidão física serão responsáveis os Clubes ou entidades que procederem à sua inscrição, os próprios participantes ou os pais ou encarregados de educação dos menores de 18 anos de idade.

## **17. CASOS OMISSOS**

Todos os casos omissos serão resolvidos pelo Município de Vendas Novas, pelos seus serviços ou órgãos competentes



**Anexo I**

Ao efetuar a minha inscrição na "Night Run Seaside – Vendas Novas 2026", aceito e concordo com as seguintes condições de participação:

Atesto que sou fisicamente apto e que não fui advertido por nenhum profissional de saúde qualificado para alguma ou qualquer condição que me impeça de participar neste evento; Assumo desta forma, em meu nome e de qualquer outra pessoa ou entidade que possa reivindicar ou instaurar processo em meu nome, e reconheço expressamente que é minha intenção:

Aceitar as regras e condições de participação da atividade "Night Run Seaside – Vendas Novas 2026";

Dispensar e libertar de toda e qualquer reclamação ou responsabilidade, nomeadamente também através de processo judicial, por perdas e danos de qualquer tipo, incluindo perdas económicas que decorram ou se relacionem com a minha participação, incluindo deslocação de ou para o evento, à entidade organizadora e a todas as entidades patrocinadoras, parceiras ou colaborantes do evento e todas as pessoas que se encontrarem em representação destas entidades no evento;

Reconheço e assumo todos os riscos eventualmente existentes no percurso, nomeadamente:

Trânsito;

Acidentes;

Efeitos meteorológicos;

Equipamentos defeituosos;

Estado do percurso ou zonas anexas a partidas e chegadas;

Qualquer acidente provocado por outros participantes, espectadores, voluntários ou os membros da organização;

Autorizo o uso do meu nome e/ou imagens relativas há minha participação no evento e renuncio a qualquer compensação futura pelo uso da minha imagem.

Afirmo por este meio que tenho dezoito (18) anos de idade ou mais, que li este documento e que comprehendi o seu conteúdo.



**Anexo II**

Para menores de dezoito (18) anos de idade, o pai, mãe ou responsável legal aceita e concorda com as condições descritas no Anexo I, confirmando que tem a capacidade jurídica e a autoridade para agir em nome do menor inscrito.

Para o efeito vai assinar termo de responsabilidade anexo (anexo II) que deverá ser entregue à organização para efeitos de levantamento do dorsal de participação.

Termo de responsabilidade para atleta menor de 18 anos

Eu (nome)	
Data Nascimento	
Portador do BI/CC	
Morador/Rua	
Código Postal	
Localidade	

Na qualidade de (pai, mãe, encarregado de educação) do atleta:

Nome	
Data Nascimento	
Portador do BI/CC	

Para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, declaro:

Não possuir, o menor, quaisquer contraindicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no âmbito "Night Run Seaside – Vendas Novas 2026";

Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à participação, do estado de aptidão física do menor para o exercício daquelas atividades de acordo com o estabelecido na lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro (lei de bases da atividade física e do desporto), n.º 2 do artigo 40.º;

Que com a presente declaração e por minha livre e expressa vontade, prescindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor;

Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

Vendas Novas, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2026



O declarante

---

(assinatura conforme documento de identificação)