



**20KM DE ALMEIRIM – 34ª EDIÇÃO**

**10KM DE ALMEIRIM – 2ª EDIÇÃO**

**PELARIGO MINI PROVA / CAMINHADA**

**“ROTA DA SOPA DE PEDRA”**

## **INTRODUÇÃO**

### **O QUE É NECESSÁRIO PARA PARTICIPAR?**

- Certificado Digital Covid-19 – válido na data do evento - <https://www.sns24.gov.pt/certificado-digital-covid/#aceder>
- Não tendo certificado os participantes podem apresentar um teste PCR nas 72h anteriores ou teste antigénico nas 48h anteriores à data e hora do evento.
- Em caso de não cumprir como o indicado nos parágrafos anteriores, fará teste rápido no local por profissional habilitado, sendo obrigatório a comparência no local, 1,00 hora antes do início da prova.
- O levantamento do dorsal, t-shirt e troféu de presença, é obrigatoriamente efetuado pelo próprio, mediante apresentação do indicado anteriormente e documento de identificação pessoal, Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Carta de Condução, sendo ainda efetuada medição da temperatura.
- Atletas que apresentem temperatura igual ou superior a 38°C, não poderão aceder à zona de Partida e permanecer no local, sendo as situações encaminhadas para as zonas de isolamento da área de partida e a equipa médica de coordenação de emergência e COVID-19.
- A utilização da máscara é obrigatória antes da partida, sendo descartada para recipientes próprios colocados na zona, de acordo com indicações do speaker através da instalação sonora.
- Logo após a linha de meta será fornecida pela organização uma máscara nova a cada participante.
- A entrega de prémios será levantada de local próprio pelo atleta ou representante, que poderá subir ao pódio para registos fotográficos saindo pelo lado oposto, de forma a evitar contatos.

### **Complemento à segurança**

- Toda a organização do evento terá de apresentar Certificado Digital Covid-19 ou ser testada.
- Nos abastecimentos durante o percurso (5k, 10k, 15k, 20k) os atletas vão encontrar garrafas fechadas espalhadas nas várias mesas da organização. Cada participante pode pegar numa garrafa evitando o contacto com os elementos da staff.
- Na meta o abastecimento final estará disponível nas mesas da zona de chegada.
- A partida será feita por grupos por forma a melhorar o espaçamento entre os atletas.

## MUITA ATENÇÃO

- Todos os atletas que nos 14 dias anteriores das Provas 20Km, 10Km e MINI, apresentem um ou mais sintomas sugestivos de COVID-19 (febre, tosse, dificuldade respiratória), apresentem teste positivo, ou tenham estado em contacto com um caso suspeito ou confirmado de COVID-19, devem informar a organização e não devem comparecer no evento.
- Os atletas devem higienizar regularmente as mãos utilizando os doseadores e dispensadores com álcool gel colocados nas áreas principais do evento
- Todos os atletas devem cumprir as normas de etiqueta respiratória e distanciamento social, evitando aglomerações, atender à sinalética e indicações visuais e respeitar as orientações dos elementos da organização (ex.: circulação nas áreas de prova, informações do speaker).

## ACONSELHA-SE

- Audição atenta das instruções do speaker da prova;
- Depois de terminarem a prova, os participantes deverão abandonar o local do evento o mais rapidamente possível.

# REGULAMENTO

## Artigo 1º

### ORGANIZAÇÃO

A **Associação 20 Kms de Almeirim**, NIPC 502 424 486, com sede em Almeirim, organiza uma corrida pedestre de estrada, no dia 31 de outubro de 2021, designada e “**20KM DE ALMEIRIM**” e em simultâneo a prova “**10 KM DE ALMEIRIM**” e “**PELARIGO MINI PROVA**” aberta, não competitiva, em circuito urbano.

## Artigo 2º

### DISTÂNCIA, PERCURSO E HORÁRIO

#### Prova competitiva de 20 Km:

O percurso, medido por um Oficial Medidor Nacional da FPA, em estrita observância das normas estabelecidas pela IAAF, terá a extensão exacta de 20.000 metros e consta do itinerário seguinte:

**PARTIDA** – Av<sup>a</sup>. 25 de Abril - (Fte.); Rua Drº Mário Soares – (esq<sup>a</sup>.); Av<sup>a</sup> D. João I – (Esq<sup>a</sup>.); Rua de Alpiarça - (Fte.); Rua do Paço - (fte.); Praça da República – (fte); Rua Francisco Nunes Godinho e Largo Manuel Rodrigues Pisco – (esq<sup>a</sup>.); Rua de Coruche (adega cooperativa) – (esq<sup>a</sup>.); Rua Padre António Vieira – (esq<sup>a</sup>.); Rua Condessa da Junqueira – (dt<sup>a</sup>.); Av<sup>a</sup> 25 de Abril (Fte.); Rua Drº Mário Soares – (esq<sup>a</sup>.); Av<sup>a</sup> D. João I – (esq<sup>a</sup>.); Rua de Alpiarça - (Fte.); Rua do Paço - (fte.); Praça da República – (fte); Rua Francisco Nunes Godinho e Largo Manuel Rodrigues Pisco – (dt<sup>a</sup>.); Largo General Guerra (esq<sup>a</sup>.); Estrada Nacional 114 (fte); Tapada (fte); Ponte D. Luis I (fte); Ribeira de Santarém (Retorno); Ponte D.Luis I (fte); Tapada (fte); Estrada Nacional 114 (dt<sup>a</sup>.); Largo General Guerra (esq<sup>a</sup>.); Rua 5 de Outubro (fte); Rua do Paço (fte); Rua de Alpiarça (dt<sup>a</sup>.); Av<sup>a</sup> D. João I – (dt<sup>a</sup>.); Rua das Milheiras (fte); Rua Bernardo Gonçalves (esq<sup>a</sup>.); Rua Condessa da Junqueira (esq<sup>a</sup>.); Av<sup>a</sup>. 25 de Abril – **META**

#### Prova competitiva de 10 Km:

O percurso, medido por um Oficial Medidor Nacional da FPA, em estrita observância das normas estabelecidas pela IAAF, terá a extensão exacta de 10.000 metros e consta do itinerário seguinte:

**PARTIDA** – Av<sup>a</sup>. 25 de Abril - (Fte.); Rua Drº Mário Soares – (esq<sup>a</sup>.); Av<sup>a</sup> D. João I – (Esq<sup>a</sup>.); Rua de Alpiarça - (Fte.); Rua do Paço - (fte.); Praça da República – (fte); Rua Francisco Nunes Godinho e Largo Manuel Rodrigues Pisco – (esq<sup>a</sup>.); Rua de Coruche (adega cooperativa) – (esq<sup>a</sup>.); Rua Padre António Vieira – (esq<sup>a</sup>.); Rua Condessa da Junqueira – (dt<sup>a</sup>.); Av<sup>a</sup> 25 de Abril (Fte.); Rua Drº Mário Soares – (esq<sup>a</sup>.); Av<sup>a</sup> D. João I – (dt<sup>a</sup>.); EN 118 em direção a Alpiarça (Retorno); EN 118 (Fte) p/ Almeirim (esq<sup>a</sup>.); Av D. João 1 (faixa esq<sup>a</sup>) – (dt<sup>a</sup>.); Rua da Esperança (esq<sup>a</sup>.); Rua Guerra Junqueiro (dt<sup>a</sup>.); Rua Pedro Alvares Cabral – (dt<sup>a</sup>.); Rua Moinho de Vento (dt<sup>a</sup>.); Av<sup>a</sup>. 25 de Abril – **META**.

#### PELARIGO MINI Prova / caminhada, não competitiva de cerca de 5 Km (com partidas após 10 e 20km):

**PARTIDA** – Rua António Sérgio - (Esq<sup>a</sup>.); Rua Drº. Mário Soares – (Esq<sup>a</sup>.); Av<sup>a</sup> D. João I – (Esq<sup>a</sup>.); Rua das Milheiras - (Fte); Rua Bernardo Gonçalves - (dt<sup>a</sup>.); Rua Dionísio Saraiva – (Esq<sup>a</sup>.); Rua 5 de Outubro – (Fte); Largo Manuel Rodrigues Pisco – (Esq<sup>a</sup>.); Rua de Coruche (adega cooperativa) – (Esq<sup>a</sup>.); Rua Padre António Vieira – (Esq<sup>a</sup>.); Rua Condessa da Junqueira – (Dt<sup>a</sup>.); Av<sup>a</sup> 25 de Abril – (Dt<sup>a</sup>.); Rua Moinho de Vento – **META**.

**A partida será por GRUPOS de atletas com início às 09:30 horas e por ordem crescente do número de dorsal, chamados pelo speaker para os locais previamente marcados no pavimento, iniciando-se com os atletas da prova 20 km, seguidos da prova de 10 km e por último a MINI/caminhada.**

Salvo situações que possam justificar alguma alteração, o controlo de chegada encerrará 02,30 horas após partida.

### Artigo 3º

## INSCRIÇÕES

### **20 KM DE ALMEIRIM e 10 KM DE ALMEIRIM**

1. A prova é aberta a todos, podendo participar atletas nacionais de ambos os sexos, que gozem de boa saúde, em representação de colectividades, organizações populares, grupos desportivos de empresas, outros organismos e pessoas individuais, federados ou não federados.
2. Em conformidade com o disposto na regra 12ª da IAAF, os atletas estrangeiros só poderão participar legalmente desde que convidados pela Organização e as Federações de origem desses atletas emitam por escrito a sua aprovação, certificando que os atletas são elegíveis e indicando o número de dias em que os atletas permanecem em Portugal;
3. Essas aprovações escritas devem ser enviadas pelas Federações nacionais de origem dos atletas para a Federação Portuguesa de Atletismo, competindo a esta aprovar a participação dos atletas.
4. As inscrições para a prova 20KM ficam limitadas a 500 atletas.
5. As inscrições para a prova 10KM ficam limitadas a 500 atletas.

### **PELARIGO MINI 20 KMS / CAMINHADA**

Em simultâneo, realizar-se-á a MINI prova / caminhada com cerca de 5 Km, não competitiva, aberta a atletas de ambos os sexos.

§ 1º - O percurso desta MINI / caminhada será o descrito no Artº. 2º deste Regulamento;

§ 2º - As inscrições serão limitadas a 500 atletas.

## INSCRIÇÕES

As inscrições para os eventos deverão ser todas realizadas online, através do site da organização;

<https://20kmsalmeirim.pt>

ou

<https://lap2go.com/20-km-de-almeirim-2021>

ou

Na sede da Associação 20 Kms de Almeirim.

No momento da inscrição, o candidato a participar na corrida deve obrigatoriamente responder a um formulário onde constem os dados pessoais e contactos: Nome, Nº Cartão Cidadão, Data Nascimento, Morada, E-mail, Contacto telefónico. Ao se inscrever está a aceitar o código de conduta no qual é assumido o compromisso pelo

cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva (Orientação nº36/2020 da DGS).

**Os Valores de Inscrição para as Provas de 20Km, 10 Km e PELARIGO MINI/caminhada será de 13,00€ por Atleta/Participante.**

A Organização proporciona **uma inscrição gratuita** a qualquer equipa ou grupo que no conjunto das 3 provas obtenha 10 inscrições e a partir daí 1 por cada 10 inscritos, (10=1, 20=2, 30=3, etc.)

O prazo para inscrições TERMINA a 24 de outubro de 2021

## Artigo 4º

### ESCALÕES

Poderão participar todos os atletas de qualquer nacionalidade, integrando os escalões seguintes:

#### **Prova 10KM**

### **MASCULINOS**

**Escalão Único, a partir de 18 anos de idade**

### **FEMININOS**

**Escalão Único, a partir de 18 anos de idade**

#### **Prova 20KM**

### **MASCULINOS**

<b>ESCALÕES</b>	
<b>M 18-34</b>	De 18 a 34 anos de idade
<b>M 35</b>	De 35 a 39 anos de idade
<b>M 40</b>	De 40 a 44 anos de idade
<b>M 45</b>	De 45 a 49 anos de idade
<b>M 50</b>	De 50 a 54 anos de idade
<b>M 55</b>	De 55 a 59 anos de idade
<b>M 60</b>	De 60 a 64 anos de idade
<b>M 65</b>	65 ou mais anos de idade

### **FEMININOS**

<b>ESCALÕES</b>	
<b>F 18-34</b>	De 18 a 34 anos de idade
<b>F 35</b>	De 35 a 39 anos de idade
<b>F 40</b>	De 40 a 44 anos de idade
<b>F 45</b>	De 45 a 54 anos de idade
<b>F 55</b>	55 ou mais anos de idade

DEFICIENTES	
<b>Deficientes II</b>	Atletas de ambos os sexos, de qualquer idade a partir dos 18 anos, cuja locomoção seja a pé e a sua deficiência seja devidamente comprovada.

Todos os atletas participantes serão agrupados nos respectivos escalões consoantes a idade exacta no dia da prova, devendo as inscrições dos atletas de ambos os sexos, dos escalões “M” e “F”, serem acompanhadas de documento comprovativo de identificação válido.

Os atletas masculinos e femininos poderão competir em qualquer escalão anterior ao correspondente à sua idade, desde que no acto da inscrição manifestem por escrito essa intenção.

Em caso de dúvidas ou reclamações, qualquer atleta ficará obrigado a proceder à sua identificação e comprovação da idade, mediante a exibição do respetivo documento de identificação válido, com fotografia e que o Director de Competição ou Júri de Apelo considere aceitável.

Caso se verifique irregularidade o atleta será desclassificado.

## Artigo 5º

### IDENTIFICAÇÃO INDIVIDUAL

Todos os atletas, até controlo final da prova, deverão ser portadores do dorsal numérico e” chip”.

O dorsal será obrigatoriamente colocado em local visível **na frente** ao nível do tronco.

O Incumprimento desta norma implicará a desclassificação do atleta infractor.

## Artigo 6º

### ABASTECIMENTOS

A organização garantirá o abastecimento de água e eventualmente outros produtos aos atletas:

- a) PELARIGO MINI PROVA – no início, (junto com dorsal) e final do percurso.
- b) 10 KM – aos 5km e final do percurso.
- c) 20 KM - aos 5, 10, 15 Km e final do percurso.

## Artigo 7º

### DISPOSITIVO DE ARBITRAGEM

O Dispositivo de arbitragem será assim composto:

*a) **Júri de Apelo**, que tratará de todos os recursos apresentados durante a realização da competição e que lhe sejam apresentados para decisão, da qual não haverá apelo.*

*b) **Director de Competição;***

*c) **Juiz Árbitro;***

*d) **Juizes de Chegada;***

*e) **Cronometristas;***

*f) **Fiscais de Percurso.***

## Artigo 8º

### DISPOSITIVO TÉCNICO

Um **Director Técnico**, em sintonia com o Director de Competição, coordenará toda a organização técnica da prova.

## Artigo 9º

### DISPOSITIVO DE SEGURANÇA E TRÂNSITO

Um **Director de Segurança e Trânsito**, em sintonia com o Director Técnico e Director de Competição e bem assim as autoridades legais envolvidas na prova, coordenará a organização de segurança e do trânsito da competição.

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

A prova realizar-se-á sob protecção policial.

Todos os atletas participantes não federados competirão a coberto de seguro de acidentes pessoais efetuado pela organização.

Os atletas federados competirão a coberto do respectivo seguro federativo.

Em caso de acidente, a correspondente participação ao seguro só será aceite até uma hora após final da prova, devidamente observada e atestada pela equipa médica da prova.

Falsas declarações conducentes à inscrição de atletas como federados, não o sendo, desobrigam a organização de quaisquer responsabilidades.

## Artigo 10º

### DISPOSITIVO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA E PARAMÉDICA

Um **Director de Assistência** coordenará toda a actuação das equipas médica, de enfermagem e de socorro.

## Artigo 11º

### CONTROLOS

1. Diversos controlos situados ao longo do percurso permitirão aos Fiscais de percurso e Dispositivo de Arbitragem, desclassificar ou penalizar os atletas que procurem voluntariamente encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível nos termos deste Regulamento ou normativos da FPA ou IAAF.
2. Na zona de retorno a organização procederá ao controlo electrónico da passagem dos atletas.
3. Deverão obrigatoriamente sujeitar-se ao controlo do "Doping" os atletas que no final da prova sejam notificados.
4. Os **tempos apurados para a classificação** serão obtidos entre as passagens no 1º controlo electrónico localizado na partida, 2º na zona de retorno e 3º na meta (tipo contrarrelógio).

## Artigo 12º

### CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas as seguintes classificações:

#### **Individual:**

Geral de todos os atletas não desclassificados que concluírem a prova até ao encerramento do controlo de chegada;

### **Colectiva:**

Por Escalões conforme o estabelecido no Artigo 4º do presente Regulamento;

Por Equipas, com um mínimo de quatro atletas, pontuando os quatro atletas da equipa melhor classificados na classificação geral individual.

A classificação da equipa far-se-á pela soma algébrica dos lugares obtidos pelos respectivos atletas, classificando-se em 1º lugar a equipa que obtiver menor pontuação e assim sucessivamente.

Em caso de empates, ficará melhor classificada a equipa cujo quarto atleta esteja melhor posicionado na Classificação Geral.

§ Únicos – Não serão classificados os atletas estrangeiros cujas inscrições não estejam em conformidade com as normas referidas no art.º. 3º do presente regulamento.

## **Artigo 13º**

### **PRÉMIOS**

Além de outros que a organização poderá instituir a todo o tempo, serão atribuídos prémios aos atletas melhor classificados conforme o estabelecido no Artigo 12º deste Regulamento e ainda aos recordistas de percurso (havendo-os), nos sectores masculino, feminino e deficiente I.

Serão ainda atribuídos prémios de presença de idêntico valor e qualidade a todos os atletas que concluírem a prova, sem desclassificação.

### **PROVA 10KM**

#### **Masculinos e Femininas**

- Aos primeiros três atletas serão atribuídos medalhões dourados, prateados e bronzeados, respetivamente

### **PROVA 20KM**

- **Troféu Gabriel Duarte:**
  - A Associação 20 Kms de Almeirim, institui o prémio “Troféu GABRIEL DUARTE”, de acordo com as seguintes normas:
    - 1 - O “Troféu Gabriel Duarte” será atribuído ao primeiro atleta classificado da Geral Masculino e Geral Feminina;
  - Aos primeiros três atletas de cada escalão serão atribuídos medalhões dourados, prateados e bronzeados, respetivamente;
  - Serão ainda atribuídos prémios às três equipas melhores classificadas.

A entrega de prémios deverá fazer-se aos próprios atletas, podendo estes fazer representar-se por outra pessoa, desde que seja portadora de documento de identificação com fotografia, válido do premiado.

- **Troféu Delfim Ribeiro:**
  - A Associação 20 Kms de Almeirim, institui o prémio “Troféu Delfim Ribeiro”, de acordo com as seguintes normas:

- 1 - O “Troféu Delfim Ribeiro” será atribuído à equipa que concluir a prova da distância de 20 quilómetros com o maior número de atletas classificados;
  - 2 – Em caso de empate, o troféu será atribuído à equipa que se desloque de maior distância.
- **Prémio para Atletas do Concelho:**
    - A Associação 20 Kms de Almeirim, institui o prémio “Atletas do Concelho”, de acordo com as seguintes normas:
      - 1 – Os prémios para os primeiros classificados do concelho, serão atribuídos aos atletas residentes no concelho, inscritos individualmente ou em equipas do concelho (No caso de dúvida poderá ser solicitado documento comprovativo de residência)

#### Artigo 14º

### CASOS OMISSOS E RECURSOS

Quaisquer casos omissos ou situações de dúvida não especialmente previstas neste Regulamento serão apreciados e resolvidos na altura própria pela Organização e Dispositivo de Arbitragem, tendo em conta as normas e regulamentos da FPA e IAAF. Tais decisões serão susceptíveis de recurso para o Júri de Apelo.

Apenas serão admitidos recursos desde que apresentados até 30 minutos após a chegada do 1º atleta e mediante o pagamento de uma caução de 250,00 €, que será integralmente restituída se o recurso obtiver provimento total.

#### Artigo 15º

### DIVERSOS

A organização proporcionará a todos os atletas interessados a possibilidade de banho (duche) em instalações balneárias próximas da meta.

**A organização aconselha todos os atletas participantes a efectuarem um exame médico antes da competição.**

**Da sua aptidão física serão responsáveis os Clubes ou entidades que procederem á sua inscrição ou os próprios atletas.**

#### Artigo 16º

### FESTA DE ENCERRAMENTO

Perante a situação pandémica que atravessamos e as normas estabelecidas, este Ano lamentavelmente **não será efetuada** a tradicional “CONFRATERNIZAÇÃO À VOLTA DA SOPA”.

A Organização proporcionará a cada participante um **Voucher no valor de 5,00€** que proporcionará o desconto equivalente numa refeição efetuada num dos Restaurantes indicados no mesmo, válido por um período de 60 dias contados a partir da data da prova.

#### Artigo 17º

### CANCELAMENTO DO EVENTO

Os eventos organizados pela Associação 20 Kms de Almeirim poderão não se realizar devido a fatores externos à vontade da organização, designadamente, mas não só, por ocorrência de catástrofe natural, distúrbios, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de utilizar as telecomunicações, determinação de autoridade, nova legislação, exigências de saúde ou segurança pública e outras causas de força maior não imputável à organização. Nestes casos a organização não está obrigada a restituir aos atletas o valor da inscrição efetuada nem qualquer outro valor, seja a que título for. A organização reserva-se, contudo, o direito de adiamento do evento para data oportuna a designar valendo, neste caso, a inscrição anteriormente

efetuada. A organização pode ainda designar um local, dias e horário específico para os atletas inscritos levantarem o dorsal da inscrição e eventuais brindes associados ao evento.

**Nota:** O regulamento da prova assim como as informações gerais sobre o evento estão em revisão e podem ser alvo de mudanças de fruto do contexto pandémico verificado em Portugal

### Artigo 18º

#### PROTECÇÃO DE DADOS

Todos os dados recolhidos no processo de inscrição são mantidos e tratados de uma forma segura e destinam-se ao desenvolvimento natural do evento nomeadamente; validação do seguro nominal efetuado para todos os participantes no evento, lista de inscritos e elaboração de tabelas de resultados/classificações. Adicionalmente serão enviadas informações importantes sobre a participação no evento bem como comunicações de eventos futuros.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais enviando e-mail para [20kmsalmeirim@gmail.com](mailto:20kmsalmeirim@gmail.com)

Mais informações sobre a política de privacidade em <https://20kmsalmeirim.pt>

### Artigo 19º

#### DIREITOS DE IMAGEM

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio e a sua divulgação pública.