



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Decreto de 5.ª Ex.ª o 1.º Ministro de 19 de Maio de 2001
DR. II Série nº 125 de 11/05/01

Nif: 502 424 486



REGULAMENTO

SÃO SILVESTRE de Almeirim – 3ª Edição

- 10KM - FITNESS FACTORY Almeirim

- MINI / CAMINHADA 5KM - FARMÁCIA MENDONÇA

Artigo 1º

ORGANIZAÇÃO

A Associação 20 Kms de Almeirim, NIPC 502 424 486, com sede em Almeirim, organiza uma prova de atletismo de estrada, no dia 27 de Dezembro de 2025, designada **São Silvestre de Almeirim 3ª edição**, com uma corrida pedestre de **10 KM** e a **“MINI/CAMINHADA, de 5 KM”** aberta, não competitiva, em circuito urbano.

Artigo 2º

Prova competitiva de 10 Km – FITNESS FACTORY Almeirim:

O percurso, medido por um oficial medidor internacional da WORLD ATHLETICS, doravante também designada **“WA”**, **faz parte do Calendário da WA**, terá a extensão exacta de 10.000 metros e consta do seguinte itinerário:

PARTIDA – Av.ª. 25 de Abril - (Dt.ª.); Rua Condessa da Junqueira – (Fte.); Rua Dionísio Saraiva - (Esq.ª.); Parque das Laranjeiras - (Fte.); Rua Agnelo David - (Dt.ª.); Rua Bernardo Gonçalves – (Dt.ª.); Rua do Pinhal – (Fte); Largo Combatentes da Grande Guerra - (Dt.ª.); Rua 5 de Outubro - (Dt.ª.); Rua das Faias – (Esq.ª.); Rua Bernardo Gonçalves – (Fte.); Rua das Milheiras – (Dt.ª.); Avenida D. João I (faixa direita) – (Esq.ª.); Av. D. João I (faixa esquerda) - (Fte.); Av. da Liberdade (faixa esquerda) - (Fte.); Estr. Barreira Branca (faixa esquerda - (Dt.ª.); (Retorno); Estr. Barreira Branca (faixa direita) - (Fte.) Av. da Liberdade (faixa direita)– (Fte.); Av. D. João I – Faixa direita) - (Esq.ª.); Rua Dr.º Mário Soares – (Fte.); Av.ª. 25 de Abril – (Dt.ª.); Rua Condessa da Junqueira – (Fte.); Rua Dionísio Saraiva - (Esq.ª.); Parque das Laranjeiras - (Fte.); Rua Agnelo David - (Dt.ª.); Rua Bernardo Gonçalves – (Dt.ª.); Rua do Pinhal – (Fte); Largo Combatentes da Grande Guerra - (Dt.ª.); Rua 5 de Outubro - (Dt.ª.); Rua das Faias – (Esq.ª.); Rua Bernardo Gonçalves – (Fte.); Rua das Milheiras – (Dt.ª.); Avenida D. João I (faixa direita) –(Esq.ª.) Av. D. João I (faixa esquerda) - (Fte.); Av. da Liberdade (faixa esquerda) - (Fte.); Estr. Barreira Branca (faixa esquerda) (Dt.ª. (Retorno) - Estr. Barreira Branca (faixa direita) - (Fte.); Av. da Liberdade (faixa direita) – (Fte.); Av. D. João I – (faixa Direita) (Esq.ª.); Rua Dr.º Mário Soares – (Fte.); Av.ª. 25 de Abril – (Dt.ª.); Rua António Sérgio – (Esq.ª.); Acesso à Pista de atletismo - (Esq.ª.); entrada na pista de Atletismo - **META**



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Decreto da S. Ex.ª a 1.ª Marçh de 19 de Maio de 2001
DR II Série nº 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486



MINI / caminhada, (cerca de 5 Km) – FARMÁCIA MENDONÇA

PARTIDA – Av.ª 25 de Abril – (Dt.ª.); Rua Condessa da Junqueira – (Fte.); Rua Dionísio Saraiva - (Esq.ª.); Parque das Laranjeiras - (Fte.); Rua Agnelo David - (Dt.ª.); Rua Bernardo Gonçalves – (Dt.ª.); Rua do Pinhal – (Fte); Largo Combatentes da Grande Guerra - (Dt.ª.); Rua 5 de Outubro - (Dt.ª.); Rua das Faias – (Esq.ª.); Rua Bernardo Gonçalves – (Fte.); Rua das Milheiras – (Dt.ª.); Avenida D. João I (faixa direita) – (Esq.ª.) Av. D. João I (faixa esquerda) - (Fte.); Av. da Liberdade (faixa esquerda) - (Fte.); Estr. Barreira Branca (faixa esquerda) (Dt.ª. (Retorno) - Estr. Barreira Branca (faixa direita) - (Fte.); Av. da Liberdade (faixa direita) – (Fte.); Av. D. João I – (faixa Direita) (Esq.ª.); Rua Dr.º Mário Soares – (Fte.); Av.ª 25 de Abril – (Dt.ª.); Rua António Sérgio – (Esq.ª.); Acesso à Pista de atletismo - (Esq.ª.); entrada na pista de Atletismo - **META**

A partida para todos os atletas será dada às 19,30 horas

Salvo situações que possam justificar alguma alteração, o controlo de chegada encerrará às 21h 15m.

A partir dessa hora os atletas poderão ser transportados em viatura da organização (ambulância) para o local da meta ou em caso de não-aceitação, a organização não será responsável por qualquer acidente ou lesão que eventualmente possa surgir.

Artigo 3º

INSCRIÇÕES

- São Silvestre de Almeirim 10 KM – FITNESS FACTORY Almeirim

1. A prova terá a extensão exacta de 10 Km, é aberta a todos, podendo participar atletas 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 World Athletics, 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 10KM ficam limitadas a 600 atletas.



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Decreto do S. Ex.º o 1.º Ministro de 19 de Maio de 2001
DR 1.ª Série n.º 135 de 11.05.01

N.º: 502 424 486



- São Silvestre de Almeirim MINI/CAMINHADA (5 KM) – FARMÁCIA MENDONÇA

Em simultâneo, realizar-se-á a prova MINI/caminhada com uma extensão aproximada 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/participantes.

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

<https://www.facebook.com/SaoSilvestreAlmeirim> ou

<https://www.lap2go.com/ssalmeirim-2025> ou

Na sede da Associação 20 Kms de Almeirim ou

No Posto de Turismo na Arena 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, N.º Cartão Cidadão, Data Nascimento, E-mail, Contacto telefónico, Localidade de residência e como nos conheceu.

Artigo 4º

Valor de inscrições

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

- PACK Empresas, proporcionando divulgação da empresa aderente nas redes sociais.
 - Por cada 10 inscrições..... desconto de 10%
 - Por cada 20 inscrições..... desconto de 15%
 - Por cada 30 ou mais inscrições..... desconto de 20%

Menores até 10 anos à data da prova, beneficiam de inscrição Grátis na Mini/Caminhada (5Km)

O prazo para inscrições **TERMINA a 14 de Dezembro de 2025**, ou atingido o limite de inscritos estabelecido no Regulamento.

Não serão aceites inscrições no dia da Prova.

Não são permitidas trocas de prova no dia da Prova

- O valor de inscrição inclui o pagamento do seguro desportivo de atletas não federados, de acordo com o estabelecido pelo DEC LEI.10/2009, da Presidência do Conselho de Ministros, publicada no Diário da República-1.ª Série, n.º7 de 12.01.2009.

www.20kmsalmeirim.pt | facebook.com/20kms.almeirim | 20kms.almeirim@gmail.com

Tel: 243 593 400 (chamada para rede fixa nacional) | Tlm: 962 152 169 (chamada para rede móvel nacional)

Rua das Piscinas, n.º 4, 2080 - 200 Almeirim

Pág. nº 3



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho da S. Ex.ª o 1.º Ministro de 19 de Maio de 2001
DR - 8.ª Série nº 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486



Até 31 de Outubro

- 10 Km7,00 €
- Mini/Caminhada 6,00 €

De 01 de Novembro a 20 de Novembro

- 10 Km..... 8,00 €
- Mini/Caminhada 7,00 €

De 21 de Novembro a 07 de Dezembro

- 10 Km..... 9,00 €
- Mini/Caminhada 8,00 €

De 08 de Dezembro a 14 de Dezembro

- 10 Km..... 12,00 €
- Mini/Caminhada 11,00 €

A partir de 15 de Dezembro a 24 de Dezembro, Limitadas ao stock de produtos do Kit disponíveis

- 10 Km20,00€
- Mini/Caminhada19,00€

A Organização proporcionará a cada participante;

- O pagamento do seguro desportivo de atletas/participantes, de acordo com o estabelecido no D.L. 10/2009, de 12 de janeiro.

- T-shirt Técnica alusiva à prova.

- Medalha Finisher, alusivo à 3ª edição da prova S. Silvestre 10 Km e Mini/Caminhada

1 - Voucher para levantamento de 1 garrafa de vinho, 3 Castas FIUZA & BRIGHT, LDA + desconto de 15% numa compra que eventualmente efectue, no local de levantamento dos dorsais ou loja.

- 1 Sumo - Sumol+Compal

- 1 Água Serra da Estrela - Sumol+Compal

- Pulseira para levantamento de bebida (Copo de Vinho Fiúza ou imperial ou sumo - Sumol+Compal ou água Serra da Estrela)

- Pulseira para levantamento de 1 Sandes de Porco assado no Espeto

- Após ultrapassada a linha de META, será efectuada a distribuição de 1 Sande de Porco assado no espeto e 1 bebida (copo de vinho ou imperial ou sumo ou água) a cada participante, acompanhada de momento musical e bar preparado para satisfazer os mais exigentes, sendo nesse período efectuada a entrega dos prémios aos atletas classificados.

As inscrições apresentadas fora dos prazos ou sem pagamento da importância devida, serão rejeitadas.



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho de S. E.A. e 1.º Ministro de 19 de Maio de 2001
DR. 1.ª Série nº 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486



ENTREGA DE KITS/DORSAIS

No próprio dia das provas, no Pavilhão Alfredo Bento Calado, a partir das 10,00h

Prova 10KM – FITNESS FACTORY Almeirim

MASCULINOS e FEMININAS

ESCALÕES

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

Prova 10KM

MASCULINOS

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

FEMININOS

ESCALÕES	
F SÉNIOR	De 18 a 34 anos de idade
F 35	De 35 a 39 anos de idade
F 40	De 40 a 44 anos de idade
F 45	De 45 a 49 anos de idade
F.50	De 50 a 54 anos de idade
F 55	De 55 a 59 anos de idade
F.60	De 60 a 65 anos de idade
F.65	65 ou mais anos de idade

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica
Karaté - Motocross - Natacao - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vespas - Dança



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho de S. Ex.ª o 1.º Ministro de 19 de Maio de 2001
DR. II Série nº 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486



DEFICIENTES

Deficientes II	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 respectivo 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:

- MINI/CAMINHADA – no início, (junto com dorsal) e final do percurso.
- 10 KM – aos 5km e final do percurso.

Artigo 7º DISPOSITIVO DE ARBITRAGEM

O Dispositivo de arbitragem será assim composto:

- 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.
- Director de Competição;**
- Juiz Árbitro;**
- Juizes de Chegada;**
- Cronometristas;**
- Fiscais de Percurso**

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica
Karaté - Motocross - Natacao - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vespas - Dança



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho de S. Ex.ª o 1.º Ministro de 19 de Maio de 2001
DIR. B Série nº 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486



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 proteção das forças de segurança presentes.

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 Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) ou WA.

Na zona de retorno a organização procederá ao controlo electrónico da passagem dos atletas.

2. Deverão obrigatoriamente sujeitar-se ao controlo de dopagem os atletas que no final da prova sejam notificados.

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica
Karaté - Motocross - Natacao - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vespas - Dança



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho de S. Ex.º e 1.º Ministro de 19 de Maio de 2001
DR.º Série nº 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486



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 Equipas, com um mínimo de quatro atletas, pontuando os quatro atletas (masculino e feminina) 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

§ - Os prémios não entregues na cerimónia de pódio, poderão ser reclamados no prazo de 30 dias após dia da prova, revertendo a partir desse momento para posse da organização.

PROVA 10KM

Masculinos e Femininas

- Aos primeiros três atletas da classificação Geral, serão atribuídos medalhões dourados, prateados e bronzeados, respectivamente.
- Aos primeiros três atletas dos escalões contemplados no regulamento, serão disponibilizados **DIPLOMAS**, obtidos online através da plataforma das inscrições.
- Às primeiras Três equipas classificadas, de acordo com Art.º 12 deste regulamento.

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica
Karaté - Motocross - Natacao - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vespas - Dança



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho de S. Ex.º o 1.º Ministro de 19 de Maio de 2001
DIR. B Série nº 135 de 11/05/01

Nif: 502 424 486



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 Federação Internacional de Atletismo Amador (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 proporciona "bengaleiro", para os atletas interessados.

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

ENCERRAMENTO

Será efetuada entrega dos prémios de acordo com o estabelecido no paragrafo 13º,

Artigo 17º

CANCELAMENTO DO EVENTO

Os eventos organizados pela Associação 20 Kms de Almeirim e apoio do Município 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 titulo 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, fruto de eventuais contextos que se possam verificar em Portugal, nomeadamente os pandémicos.

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica
Karaté - Motocross - Natação - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vésipas - Dança



Fundada a 13 de Julho de 1990

Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Despacho de S. Ex.ª e P.º Ministro de 19 de Maio de 2001
DR. II Série nº 155 de 11/06/01

Nif: 502 424 486



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 20kms.almeirim@gmail.com

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.

Aikido - Andebol - Atletismo - Basquetebol - Ciclismo - Desportos de Montanha - Equitação - Ginástica
Karaté - Motocross - Natação - OCR - Petanca - Taekwondo - Ténis - Vespas - Dança