

REGULAMENTO



10 KM CUNHEIRA



2025

REGULAMENTO

1. Organização

Os “10 Km de CUNHEIRA” é uma prova popular, composta por uma corrida (10Km) e uma Corrida Jovem organizada pelo **Grupo Recreativo Olímpico de Cunheira**, com a colaboração da **Associação de Atletismo de Portalegre** e integrando o **Circuito de Corridas da AADP** visando estimular a prática desportiva intergeracional como forma de promoção da saúde e qualidade de vida, com o apoio das seguintes entidades:

- Câmara Municipal de Alter do Chão;
- Bombeiros Voluntários de Alter do Chão;
- Junta de Freguesia de Cunheira.

2. Data, hora e local da realização

As provas realizam-se no dia **02 de novembro de 2025**, com início **pelas 10:30 horas** (10 Km e Corrida Jovem), junto à sede do GROC.

3. Inscrições

- 3.1. As inscrições dos Atletas devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais através da página fpacompeticoes.pt ou www.aadp.pt aceitando e cumprindo as normas e indicações constantes no presente regulamento, aquando da sua inscrição.
- 3.2. Os pedidos de inscrição devem ser feitos de acordo com os prazos indicados, sendo a data-limite **29 de outubro de 2025 (quarta-feira)**.
- 3.3. Os atletas filiados na AADP, ou filiados em outras Associações, pressupõe o pagamento de 3,00€. Após data anunciada, a inscrição padece de aprovação e tem um custo associado de 5,00€.
- 3.4. Os atletas não filiados pressupõe o pagamento de 5,00€.
- 3.5. Para os atletas filiados na AADP ou não filiados participantes na **Corrida Jovem**, as inscrições são gratuitas.
- 3.6. Após a inscrição deve efetuar o pagamento do valor indicado, através de transferência bancária para o NIB do GROC: **PT50 0035 0075 0000 8246 8301 0**
- 3.7. **Cancelamento da Inscrição** - Após confirmação da inscrição, não é possível o seu cancelamento nem o respetivo reembolso do valor pago.
- 3.8. É permitida a **transferência de inscrições**, através da alteração do seu titular até dia 02 de novembro. Os pedidos de transferência têm obrigatoriamente que ser realizados através dos contatos presentes neste regulamento.

REGULAMENTO

3.9. A inscrição regularizada inclui dorsal, seguro, abastecimentos líquidos, duche, outros brindes que a organização possa angariar e acesso a prémios de pódio.

3. Escalões

Para os **10 Km Cunheira** e **Corrida Jovem** estarão abertos aos seguintes escalões:

10 Km Cunheira		Corrida Jovem
Femininos	Masculinos	Femininos e Masculinos
Juniões: dos 18 e 19 anos (2007, 2008)	Juniões: dos 18 e 19 anos	Traquinas (2020 e antes)
Seniores: 20 em diante (2006 e antes)	Seniores: 20 em diante;	Benjamins A (2017, 2018 e 2019)
V35: dos 35 aos 39 anos	V35: dos 35 aos 39 anos	Benjamins B (2015 e 2016)
V40: dos 40 aos 44 anos	V40: dos 40 aos 44 anos	Infantis (2013 e 2014)
V45: dos 45 aos 49 anos	V45: dos 45 aos 49 anos	Iniciados (2011 e 2012)
V50: dos 50 aos 54 anos	V50: dos 50 aos 54 anos	Juvenis (2009 e 2010)
V55: dos 55 em diante	V55: dos 55 em diante	Desporto Adaptado

4. Secretariado da prova / horários e locais

REGULAMENTO

Local: Sede do Grupo Recreativo Olímpico de Cunheira

Domingo (02-11-2025) - Das 09:00 às 10:00 horas.

Não serão entregues kits em nenhum outro momento e local, para além dos designados anteriormente.

Levantamento do dorsal

- Confirmação da inscrição.
- Documento de identificação pessoal, Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão.

Serviços disponibilizados

- Balneários com WC e banhos quentes nos balneários do Grupo Recreativo Olímpico de Cunheira.

5. Programa – Horário

09h 00	Reabertura do secretariado	Obsv.
10h 00	Fecho do secretariado	
10h25	Traquinas	150 metros (aproximadamente)
10h 30	Benjamins A	300 metros - 1 Volta Percurso A
10h 35	Benjamins B	600 metros - 2 Voltas Percurso A
10h 45	Infantis	1000 metros - 2 volta Percurso B
10h 55	Iniciados + Desporto Adaptado	2000 metros - 4 volta Percurso B
11h 00	Juvenis	5000 metros - <u>1 volta ao percurso da prova 10Km – circuito C</u>
11h 10	Juniores, Seniores e Veteranos	10km Cunheira -2 voltas ao circuito C
12h 30	Entrega de prémios	

***Mapa do Percurso:** em anexo.

REGULAMENTO

6. Normas Regulamentares

6.1. Tempo Limite

O tempo limite para a realização dos 10 Km Cunheira é de 02:00 horas. Ultrapassando o tempo limite de passagem, os participantes deverão chegar ao ponto de chegada o mais rápido possível, recorrendo à ajuda da organização, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, após este período.

6.2. Metodologia de controlo de tempos

O Controlo de tempos será feito com base na partida comum a todos os participantes, sendo controlada a chegada de cada um deles por juízes da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre e registado o tempo em meio próprio.

6.3. Postos de controlo

Existirão postos de controlo ao longo da prova de corrida. É obrigatória a passagem dos participantes pelos postos de apoio e controlo que se situam no seu percurso.

6.4. Locais de abastecimento

Estará disponível um posto de abastecimento no local da partida/chegada. Os abastecimentos serão constituídos por líquidos para serem consumidos no local ou em trajeto. Cada participante, ao deixar o posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida necessária para concluir a última volta do percurso.

6.5. Material recomendado

- Calçado e vestuário adequados.
- Dorsal visível (alfinetes para a colocação do mesmo).
- Boné.

6.6. Passagem em locais de tráfego rodoviário

O trânsito será cortado nas passagens das estradas não estando o atleta livre de se certificar e tomar as devidas precauções na passagem das mesmas, devendo cumprir as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público. Ao longo de todo o percurso estarão membros da organização a fim de garantir a segurança de todos os participantes.

6.7. Situações de Emergência

A organização terá presente assistência de emergência durante o percurso e/ou na zona de partida e chegada.

REGULAMENTO

6.8. Desclassificações

- Não leve o dorsal visível.
- Não efetuem o controlo de partida.
- Não cumpram o percurso na totalidade.
- Não cumpram o regulamento.
- Não passem nos postos de controlo.
- Falsifiquem qualquer elemento da respetiva inscrição.
- Corram com o dorsal em termos incorretos.
- Não respeitem as indicações da organização.
- Tenha conduta antidesportiva.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação aos outros.

6.9. Recursos

Qualquer reclamação ou protesto deverá ser apresentado por escrito ao Júri da Prova, até 5 minutos depois do termo da corrida. Das decisões do Júri não haverá lugar a qualquer tipo de recurso.

6.10. Seguro Desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, para todos os participantes, com os atletas filiados cobertos pelo seguro desportivo da FPA; conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno e que não estejam abrangidos pelo seguro.

7. Condições de participação

A participação nos 10 Km de Cunheira está aberta a todos os interessados com idade igual ou superior a 18 anos, enquanto a participação na Corrida Jovem está aberta desde os 6 aos 17 anos, desde que inscritos de acordo com o regulamento.

O participante é responsável por garantir que detém as condições de saúde físicas e psicológicas necessárias à participação.

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

REGULAMENTO

A organização utilizará a base de dados com elementos preenchidos pelos participantes nas suas ações de promoção. Caso o participante não queira que os seus dados sejam usados, é-lhes concedida a hipótese de não autorizar a cedência dos mesmos, devendo para tal dar conhecimento, por escrito á organização.

8. Classificação por escalão

Troféu para os primeiros classificados e **Medalhas/ou outros brindes** para os segundos e terceiros classificados de cada escalão dos **10Km da Cunheira** e da **Corrida Jovem**, exceto no escalão de Benjamins, em que todos receberão um brinde/medalha.

9. Prémios

Classificação Geral	
Prémio monetário para os cinco primeiros classificados da geral	
1.º Classificado Geral Masculino – (200 €)	1.º Classificado Geral Feminino – (200 €)
2.º Classificado Geral Masculino – (150 €)	2.º Classificado Geral Feminino – (150 €)
3.º Classificado Geral Masculino – (75 €)	3.º Classificado Geral Feminino – (75 €)
4.º Classificado Geral Masculino – (50€)	4.º Classificado Geral Feminino – (50 €)
5.º Classificado Geral Masculino – (25 €)	5.º Classificado Geral Feminino – (25 €)

10. Informações

Email: grocunheira@gmail.com ou **Site:** <https://www.aadp.pt/>

11. Diversos

11.1. Prejuízos ou danos causados

A organização não se responsabiliza por prejuízos ou danos causados pelo participante inscrito na prova, seja ao património público, a terceiros ou a outros participantes, sendo os mesmos da única e exclusiva responsabilidade do autor.

REGULAMENTO

11.2. Responsabilidade ambiental

O participante é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

12. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

13. Casos omissos

Os casos omissos serão alvo de avaliação e decisão por parte da organização da Prova.

----ANEXOS----

Percurso A (300m)

Benjamins A - 1 Volta Percurso A;

Benjamins B – 2 Voltas Percurso A



REGULAMENTO

Percurso B (500m)

Infantis (1000m) – 2 volta Percurso B

Iniciados (2000m) - 4 volta Percurso B



REGULAMENTO

Percurso C (10 km Cunheira)

