



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA

Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552

Ec Marrazes - 2416- 904 Leiria

Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972

E-mail: assleiria@adal.pt

www.adal.pt

ÉPOCA 2025 / 2026 PARECER Nº 52 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: Corrida 4 Estações Avelar, Primavera

Organização: Associação Desportiva 4 Estações

Local da Realização: Avelar, Rua Padre Rosa,

Data da Realização: 17 de maio de 2026

PARECER:

Face ao regulamento apresentado e que se anexa, depois de devidamente analisado, a Associação Distrital de Atletismo de Leiria concede o **parecer favorável** à realização da prova acima referida, pelo que o Organizador se obriga a realizá-la de acordo com o estabelecido no Regulamento.

Caso já se encontre divulgado o Regulamento do evento, deve substituir o mesmo pelo Regulamento agora aprovado em todos os meios de divulgação e plataforma de inscrições.

NOTA:

Compromete-se igualmente a garantir a presença da assistência médica necessária, das forças de segurança e da contratação dos Seguros de Responsabilidade Civil e Desportivos obrigatórios por lei.

Data: 13 de abril de 2026



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

Regulamento Corrida 4 Estações Avelar, Primavera

Índice

<u>Índice</u>	<u>1</u>
<u>1º Horário de Partida</u>	<u>2</u>
<u>2º Inscrições</u>	<u>2</u>
<u>3º Secretariado</u>	<u>2</u>
<u>4º Levantamento de dorsal</u>	<u>2</u>
<u>5º Fases e valor da inscrição Corrida 10km</u>	<u>2</u>
<u>6º Fases e Valor da inscrição caminhada 5km</u>	<u>3</u>
<u>7º Kit de participação</u>	<u>3</u>
<u>8º Política de kits não recolhidos</u>	<u>3</u>
<u>9º Seguro de Bilheteira</u>	<u>3</u>
<u>10º Transferência de inscrição</u>	<u>3</u>
<u>11º Alteração de titular de inscrição</u>	<u>3</u>
<u>12º Limite de vagas</u>	<u>3</u>
<u>14º Caixas de saída</u>	<u>4</u>
<u>15º Caixas de saída Disponíveis</u>	<u>4</u>
<u>16º classificações das corridas</u>	<u>4</u>
<u>17º Prémios</u>	<u>4</u>
<u>18º Equipa com mais elementos</u>	<u>5</u>
<u>19º Normas de participação para classificação final do circuito</u>	<u>5</u>
<u>20º Segurança</u>	<u>5</u>
<u>21º Abastecimento</u>	<u>6</u>
<u>22º Duração de corrida</u>	<u>6</u>
<u>23º Barreira horaria</u>	<u>6</u>
<u>24º Dorsal / Peitoral</u>	<u>6</u>
<u>25º Participação de Atletas com Deficiência, Mobilidade Condicionada e Visão Reduzida</u>	<u>6</u>
<u>26º Segurança e Assistência Médica</u>	<u>7</u>
<u>27º Responsabilidade do participante</u>	<u>7</u>
<u>28º Impacto ambiental</u>	<u>7</u>
<u>29º Cedência de dados</u>	<u>7</u>
<u>30º Cedência de direito de imagem:</u>	<u>7</u>
<u>31º Casos Omissos</u>	<u>7</u>
<u>32º Protesto</u>	<u>7</u>
<u>33º Identificação</u>	<u>7</u>
<u>34º Emissão da fatura</u>	<u>7</u>
<u>35º Portadores de Passes</u>	<u>7</u>
<u>36º Banhos</u>	<u>8</u>
<u>37º Ruas do percurso</u>	<u>8</u>
<u>38º Percurso</u>	<u>9</u>

Contexto

A Associação Desportiva 4 Estações, com o apoio da Junta de Freguesia de Avelar, vai realizar a etapa da primavera do Circuito de Corrida 4 Estações Portugal na localidade de Avelar.

Este evento consiste numa corrida de atletismo de estrada com a distância de 10 km, integrada no já reconhecido circuito de Corrida 4 Estações, promovendo a prática desportiva e estilos de vida saudáveis. Paralelamente, decorrerá uma caminhada lúdica de aproximadamente 5 km, sem carácter competitivo, aberta a participantes de todas as idades.

A prova contará com um ambiente dinâmico e envolvente, valorizando não só a vertente desportiva, mas também a promoção da região e o convívio entre participantes. A partida e a chegada terão lugar na Praça Costa Rêgo, junto ao Jardim de Avelar.

1º Horário de Partida

Corrida 10km e Caminhada 5km 10:30h.



2º Inscrições

2.1 A inscrição da Corrida 4 Estações Avelar é realizada plataforma goinonline.pt disponível no website corrida4estacoesportugal.wordpress

2.2 Abertura das inscrições 20 de Março 2026.

2.3 Dorsais personalizados com nome e equipa inscrições feitas até dia 10 Maio 2026.

2.4 A inscrição só é considerada válida após o ter sido efetuado o respetivo pagamento com o prazo de 48h para ref multibanco e cerca de 5m para pagamentos por MBWay. Pode fazer a inscrição de vários atletas em simultâneo para um único pagamento, para isso antes de finalizar a inscrição deverá clicar em "NOVO ATLETA".

2.5 A inscrição tem de se encontrar confirmada e paga antes do termo do prazo respetivo, sob pena de ser considerada inválida.

2.6 É de responsabilidade do participante efetuar a inscrição e confirmar se foram cumpridos todos os procedimentos que lhe são inerentes. Independente do motivo, não haverá direito à devolução de qualquer montante de inscrição.

2.7 Crianças com idade inferior a 12 anos e queiram participar na caminhada tem como inscrição base 3,00€. A organização pode solicitar identificação para verificação de idade. As crianças inscritas com menor de 12 anos na caminhada com a inscrição base, terão direito a medalha, seguro acidentes pessoais obrigatórios por lei e dorsal. É obrigatório entrar em contacto com organização para proceder à inscrição. corrida4estacoesportugal@gmail.com

T-shirt: T-shirt não está incluída na inscrição base, pode ser adquirida como extra no valor de 3,95€.

3º Secretariado

O secretariado vai funcionar dia 14 de fevereiro no das 10:30h (dez horas e trinta) às 18:00h (dezoito horas) no dia 15 de fevereiro, dia de prova, entre as 08h00 (oito horas) e as 10h00 (dez horas), na zona de partida Parque da Canção Coimbra.

4º Levantamento de dorsal

4.1 Para efeitos de levantamento de dorsal, é obrigatória a indicação do número de documento de identificação pessoal (bilhete de identidade, cartão de cidadão, passaporte ou outro) do atleta inscrito.

4.2 O levantamento de dorsal por outro que não o próprio, implica a apresentação do número do documento de identificação pessoal do primeiro.

5º Fases e valor da inscrição Corrida 10km

Valor de 9,50€ às primeiras 50 inscrições, passa à fase seguinte assim que forem completas.

Até 7 de Abril (às 23:59h) - 11.00€

8 de Abril a 20 Abril (às 23:59h) - 13.00€

21 de Abril a 10 de Maio (às 23:59h) - 14.50€

T-shirt não está incluída na inscrição base, pode ser adquirida como extra no valor de 3,95€.

6º Fases e Valor da inscrição caminhada 5km

Até 7 Abril (às 23:59h) - 9.00€

8 de Abril a 20 Abril (às 23:59h) - 10.50€

21 de Abril a 10 Maio (às 23:59h) - 12.00€

Crianças com idade inferior a 12 anos, única fase - 3.00€ (Consultar ponto 2.7 e ponto 7.3)





7º Kit de participação

A T-shirt oficial do evento é de opção de aquisição no ato da inscrição funciona como extra com o valor de 3,95€.

7.1 Os participantes na corrida de 10km terão direito a dorsal, diploma digital, seguro acidentes pessoais e responsabilidade civil, medalhão finisher, abastecimento durante e no final da corrida.

7.2 Os participantes na caminhada de 5km terão direito a dorsal, seguro acidentes pessoais e responsabilidade civil, medalhão finisher, abastecimento no final da corrida.

7.3 As crianças inscritas com menor de 12 anos na caminhada com a inscrição base, terão direito a medalha, seguro acidentes pessoais obrigatórios por lei e dorsal.

7.4 As ofertas no final de prova são exclusivas para os participantes que concluem o percurso e atravessem a meta, com o dorsal oficial do evento.

8º Política de kits não recolhidos

8.1 Não há entrega de kit de participação fora da data, hora e local previamente estabelecidos pela organização no ponto 3.

8.2 Após a realização do evento, a organização poderá entregar todos os kits dos atletas não recolhidos a uma instituição de natureza social.

9º Seguro de Bilheteira

O valor da inscrição não será objeto de devolução seja qual for o motivo, exceto quando a subscrição do Seguro de Bilheteira com o valor de 2,50€ for feito no ato da inscrição, o valor de 2,50€ não será devolvido com o valor da inscrição. O pedido de devolução de valor de inscrição com a opção do seguro, terá de ser solicitado até ao fecho das inscrições, após esta data não haverá direito a reembolso. Esta devolução não contempla a devolução de valor de extras adquiridos na plataforma. Caso seja solicitada a troca de inscrição para outro participante o seguro não é transferível e perde a validade.

10º Transferência de inscrição

Transferência de inscrição para outra corrida acresce um valor de 2€ durante o período de inscrições. Após o fecho das inscrições não será possível trocas ou transferências de inscrições.

11º Alteração de titular de inscrição

11.1 As inscrições na corrida, são pessoais e intransmissíveis, no entanto pode ser solicitado à organização a troca do dorsal até às 19h do último dia de inscrições da plataforma online para: corridaquadroestacoes.portugal@gmail.com), até dia 10 maio e caso exista disponibilidade de vaga, alterar a inscrição no que respeita à distância a percorrer, sendo, por isso, acrescida da diferença no valor de inscrição entre as distâncias, sendo que, se a alteração ocorrer no sentido de uma distância com inscrição de valor inferior. Os titulares da inscrição que cedam a mesma a terceiros, sem salvaguardar a alteração de dados dentro da data prevista no ponto 2.9, na eventualidade de sinistro serão responsabilizados por todos os custos que a organização possa vir a ter e ainda poderão vir a ser impedidos de participar em futuros eventos.

11.2 Todas as parcerias com ofertas de inscrições a patrocinadores, a equipa terá o nome do respetivo patrocinador.

12º Limite de vagas

12.1 Caso tenha sido atingido o número limite de participantes, ou por outro motivo de força maior, a organização reserva-se no direito de fechar as inscrições antes do prazo estabelecido.

12.2 A organização reserva igualmente o direito de alterar a data do fecho das inscrições, assim como o número de vagas para o evento, sempre que tal se justifique por motivos técnicos, de segurança ou outros.

12.3 A organização, sempre que tenha disponibilidade, pode convidar atletas ou receber inscrições fora da plataforma.

13º Escalões Os concorrentes à prova, distribuir-se-ão pelos escalões seguintes Escalões

Escalão masculino / Escalão feminino:

Juniores/Seniores M/ F 18 aos 34 anos (Escalão conta ao ano)

Os escalões Masters contam ao dia de prova

Masters F/M35 (35 aos 39 anos)

Masters F/M40 (40 aos 44 anos)

Masters F/M45 (45 aos 49 anos)

Masters F/M50 (50 aos 54 anos)

Masters F/M55 (55 aos 59 anos)

Masters F/M60 (60 aos 64 anos)

Masters F/M65 (65 aos 69 anos)

Masters F/M70 adiante

Escalão único para participantes em cadeira de rodas e para pessoas com deficiência visual.

14º Caixas de saída

No sentido de organizar partidas mais homogêneas, os participantes no ato da inscrição devem escolher a caixa correspondente à sua marca, fazer upload da classificação ou diploma de uma corrida de 10km de estrada até ao ano de 2024. Na caixa A, a única com obrigatoriedade de fazer upload de diploma ou classificação com menos de 40 minutos para os masculinos e 50 minutos para os femininos, caso não o faça, será colocado na caixa de partida C. Se não pretender partir na caixa com o tempo atribuído, pode sempre escolher uma caixa com o tempo superior.

15º Caixas de saída Disponíveis

Masculinos

Caixa A= menos de 40 minutos DIPLOMA DE CORRIDA DE 10 KM OBRIGATORIO

Caixa B= 40 a 45m minutos

Caixa C= 46 minutos em frente

Femininos

Caixa A= menos de 50 minutos DIPLOMA DE CORRIDA DE 10 KM OBRIGATORIO

Caixa B= 50 a 55 minutos

Caixa C= 56 minutos em frente



16º classificações das corridas

As classificações das corridas estarão disponíveis como provisórias durante 24h depois do evento, para que os participantes em caso de erro possam contactar a organização, após esse tempo serão colocadas as classificações finais e não poderá ser feita alterações às mesmas.

17º Prémios

17.1 Os três primeiros classificados em cada escalão nas categorias Feminino e Masculino, na distância dos 10km, serão premiados com um medalhão Corrida 4 Estações e a oferta de Garrafa de vinho.

17.2 Haverá prémio para os 3 primeiros classificados à geral na categoria Masculina e Feminino.

1º Classificado Geral Masculino prémio de uma máquina de café mais troféu

1ª Classificada Geral Feminina prémio de uma máquina de café mais troféu



2º e 3º lugares garrafa de vinho mais medalhão.

17.3 Serão premiadas com troféu as três primeiras equipas, masculinas e femininas, na distância dos 10km.

17.4 A classificação por equipas, em ambas as categorias, é feita com base nos resultados dos três primeiros atletas a chegar à meta na classificação geral masculina e na classificação geral feminina.

17.5 Pontuando da seguinte maneira: primeiro – um ponto, segundo – dois pontos, terceiro – três pontos e assim sucessivamente.

17.6 Em caso de empate, vence a equipa que fechou a classificação em primeiro, no que respeita aos três elementos pontuáveis.

17.7 Haverá atribuição de prémios para participantes em cadeira de rodas, escalão único 1º, 2º e 3º Medalha mais garrafa de vinho.

17.8 Haverá atribuição de prémios para participantes com deficiência visual, escalão único 1º, 2º e 3º Medalha mais garrafa de vinho.

18º Equipa com mais elementos

18.1 Haverá prémio para a primeira equipa com mais elementos (superior a 15 elementos), a terminar a prova de 10 km independentemente do escalão e género.

18.2 1ª Equipa, 1 leitão assado à Bairrada. No caso de empate ganha o leitão a equipa que fechar em primeiro na totalidade dos atletas.

18.3 A falta de comparência na cerimónia de entrega de prémios, sem aviso prévio por escrito, implica a perda do direito aos mesmos. A cerimónia de entrega de prémios será feita às 12.00h.

19º Normas de participação para classificação final do circuito

19.1 A pontuação é feita em cada prova através da classificação geral da prova por género, pontuando da seguinte maneira: 1º - 1 ponto; 2º- 2 pontos; 3º - 3 pontos. 4º- 4 pontos e assim sucessivamente. Sendo os vencedores os que obtiverem a menor pontuação no final do Circuito Geral Masculina Geral Feminina e Escalões.

19.2 Para a classificação final é obrigatório mínimo 3 participação se participar nas 4 corridas contas as 3 melhores classificações.

20º Segurança

20.1 Os participantes comprometem-se a seguir todas as indicações do juiz de prova e dos elementos encarregados do policiamento e vigilância.

20.2 Somente os veículos credenciados pela organização poderão acompanhar a corrida.

20.3 É vedado o acompanhamento da prova a indivíduos deslocando-se em bicicleta com exceção dos elementos da organização.

20.4 Todos os concorrentes inscritos que não possuam seguro desportivo, estão cobertos pelo seguro desportivo de danos pessoais de acordo com a legislação em vigor, sendo da responsabilidade do atleta o pagamento da franquia. (80€)

20.5 Cada atleta, assume a responsabilidade pela sua participação no evento, a qual implica a assunção de que se encontra fisicamente apto para essa participação.

20.6 A organização declina qualquer responsabilidade pelos danos que os participantes possam causar ou sofrer no decorrer da prova, provocados pelos próprios ou por terceiros assim como objetos que possam transportar como telemóveis, relógios, etc...

20.7 Em função das condições atmosféricas, saúde pública, segurança dos atletas, impossibilidade de utilizar as vias de circulação do trânsito, imposições legais de última hora ou outras a organização reserva-se no direito de alterar a data e o local da prova, percursos, abastecimentos, comunicando essa alteração com a brevidade possível e pelos meios mais

adequados não dando direito à devolução do valor da inscrição. Reservando o direito de a utilização se necessário da t shirt, medalhas e outros prémios que estejam atribuídos ao evento para outra data.

20.8 É proibido a participação de animais.

21º Abastecimento

Refrescamento (abastecimento líquido, água).

Na corrida de 10km haverá um abastecimento líquido aos 5km.

22º Duração de corrida

A corrida e a caminhada têm uma duração máxima de 1h20m.



23º Barreira horaria

23.1 Barreira horaria aos 5km para os participantes na corrida dos 10km é calculada com base no tempo final imposto para terminar a prova 1h20m. Na passagem pelo abastecimento com cerca de 5km na corrida os participantes terão de passar com o tempo igual ou inferior a 45min. Caso não aconteça, devem abandonar a corrida entregar o ser dorsal, podendo, no entanto, usufruir de toda a estrutura de apoio aos atletas

23.2 Serão desclassificados da prova todos os participantes que não efetuam o controlo de partida, não cumpram o percurso na totalidade, não levem a dorsal ao peito visível durante toda a prova, que corram com dorsal de outro concorrente, dobre ou manipule publicidade do dorsal, não respeitem as indicações da organização, manifesto comportamento antidesportista e ainda serão retirados da linha de partida todos os atletas que não estejam devidamente inscritos.

24º Dorsal / Peitoral

O dorsal / peitoral é pessoal e intransmissível, sendo obrigatória a sua utilização, de forma visível, durante toda a prova, devendo ser colocado sobre a roupa na zona do peito ou abdómen, com alfinetes e não podendo, por qualquer razão, ser colocado na perna ou nas costas.

25º Participação de Atletas com Deficiência, Mobilidade Condicionada e Visão Reduzida

Garantindo o princípio da igualdade e não discriminação, é permitida a participação de atletas com deficiência, mobilidade condicionada ou visão reduzida. A inscrição é gratuita para o atleta e para o guia/acompanhante.

Cadeira de Rodas:

É permitido a participação de atletas em cadeira de rodas com deficiência motoras que sejam ilegíveis para participar em competições de atletismo em cadeira de rodas, desde que o equipamento seja certificado para a modalidade, caso não seja o atleta deverá de ser inscrito na caminhada.

Participação permitida com uso obrigatório de capacete.

Em caso de necessidade de que as adaptações o exijam, o participante em cadeiras de rodas pode ser empurradas por terceiros sem auxílio mecânico.

O atleta deve ser acompanhado por uma pessoa indicada por si.

Inscrição base do atleta e acompanhante realizada em simultâneo é gratuita, mas terá de contactar a organização para validação das mesmas.

Para a competição de atletas em cadeira de rodas, escalão único.

A organização não se responsabiliza por danos, avarias que possam vir a ser causados nas cadeiras de rodas antes, durante e depois do evento.

Acidentes com danos contra terceiros não estão seguros pelo seguro do evento é da responsabilidade do participante.

Deficiência visual:

Participação permitida com guia.

Necessário atestado médico de incapacidade igual ou superior a 60%.

Para a competição de atletas com deficiência visual escalão único.

Inscrição base, gratuita para atleta e guia, mas terá de contactar a organização para validação das mesmas.

Todos os participantes devem cumprir as orientações de segurança da organização.

Recomendação: Embora a inscrição destes participantes seja gratuita, a organização suporta custos de seguros e logísticos. A inscrição sem intenção real de participação e a ausência injustificada poderão levar à anulação da inscrição em futuros eventos.

26º Segurança e Assistência Médica

O controlo, e gestão do trânsito no decorrer da corrida, bem como o corte do trânsito automóvel em toda a extensão do percurso, são da competência das forças policiais.

A organização da prova disponibilizará apoio médico aos participantes, garantindo:

No mínimo, uma ambulância de pronto-socorro,

Um ponto de apoio médico na zona de meta,

Equipas de assistência pré-hospitalar distribuídas pelo percurso.



27º Responsabilidade do participante

Sou conhecedor dos benefícios e riscos de participar neste evento desportivo de atletismo, resulta de uma decisão tomada por mim numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens da participação.

28º Impacto ambiental

Para não causar impacto ambiental negativo, estarão disponíveis, na zona dos abastecimentos e em zonas intermédias do abastecimento, recipientes próprios para que os atletas possam depositar garrafas e outros resíduos.

29º Cedência de dados

A Associação Desportiva 4 Estações a Goinonline, reserva-se ao direito de utilizar e proteger a base de dados preenchidos pelos participantes aquando na sua inscrição, nas suas ações de promoção e divulgação de eventos futuros que a mesma venha a organizar, assim como na divulgação das classificações inerentes ao evento a que o atleta se propôs.

30º Cedência de direito de imagem:

O participante ao proceder à inscrição, autoriza a cedência de forma gratuita à Associação Desportiva 4 Estações, os direitos de utilização da sua imagem, tal como captada nas filmagens e fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução e divulgação nos eventos da Associação Desportiva 4 Estações e juntos dos parceiros. A associação não se responsabiliza por imagens ou fotografias que sejam captadas sem a expressa autorização, durante o evento e utilizadas por terceiros.

31º Casos Omissos

Todos os casos omissos, bem como eventuais protestos serão resolvidos pelo júri e pela organização em conformidade com os regulamentos da World Athletics, em vigor.

32º Protesto

Qualquer reclamação ou protesto tem de ser apresentado por escrito, obrigatoriamente no prazo de 20 minutos após o termo da prova, juntamente com a quantia de 100.00€, os quais serão devolvidos caso o protesto seja justificado.

33º Identificação

A todos os participantes poderá ser solicitada identificação.

34º Emissão da fatura

Nos termos da legislação em vigor a emissão da fatura deverá ser solicitada o mais tardar até ao quinto dia útil seguinte ao dia do pagamento fornecendo-nos para o efeito o número de contribuinte fiscal e morada.

35º Portadores de Passes

Não é necessário fazer inscrição a organização faz a inscrição.

36º Banhos

Haverá balneários para banhos pavilhão Gimnodesportivo Avelar

37º Ruas do percurso

- Partida - Rua Padre Rosa junto ao Jardim de Avelar
 - Rua Nova
 - Avenida das 5 Vilas
 - Rua do Industria
- Contorna junto IC8 em direção Rua de Coimbra
 - N110 Rua de Coimbra
- Retorno junto Saint Gobain Weber Avelar
 - N110 Rua de Coimbra
 - Rua do Cardal
 - Rua da Rapoula
 - 2 voltas iguais
- Chegada - Rua Padre Rosa junto ao Jardim de Avelar



38º Percurso



Todos os participantes pelo facto de tomarem parte na corrida, aceitam o presente regulamento.