



# 3ª corrida dos PARAQUEDISTAS

23 de novembro de 2025

23 de novembro de 2025

## Regulamento Oficial

**ORGANIZAÇÃO** A 3ª Edição da Corrida dos Paraquedistas é organizada pela Associação A Minha Corrida com o apoio técnico da Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, Lda.

### Data, Hora e Local

A 3ª edição realiza-se no **dia 23 de novembro 2025**, pelas **10h00**, no Regimento de Paraquedistas em **Tancos**.

### Provas

- **Corrida Kids 300 metros** – Partida às 9h30
- **Corrida 10 km** – Partida às 10h00.
- **Caminhada 5 km** – Partida às 10h15.
- Ambas começam e terminam no Regimento de Paraquedistas, com passagem o **Comando da Brigada de Reação Rápida**

### Abastecimentos

- Corrida 10 km: aos 5 km e na meta.
- Caminhada 5 km: apenas na meta.
- Kids; na Meta

## Duração

Tempo limite: **2 horas**. Após isso, o trânsito será restabelecido.

## Inscrições

- Realizadas em [www.xistarca.pt](http://www.xistarca.pt) ou presencialmente na Xistarca (Calçada da Tapada, 71A, Lisboa).
- Também possíveis no local de entrega do kit, mediante disponibilidade.
- **Sem devolução do valor da inscrição.**

## Kit do Atleta

- **Corrida 10 km:** T-shirt (opcional), dorsal, chip e ofertas de patrocinadores.
- **Caminhada 5 km:** T-shirt (opcional), dorsal e ofertas.
- **Kids:** T-shirt (opcional), dorsal e ofertas
  
- **Levantamento:**
  - 21 de Novembro, das 10h00 às 18h30 na Xistarca.
  - 23 de Novembro, das 7h30 às 9h30 no local da prova.

## Prémios e Classificações

- Troféus para os 3 primeiros de cada escalão e da geral (masculino e feminino).
- Medalha para todos os finalistas.

## Escalões (10 km)

- **Masculinos e Femininos:**
  - Juniores/Seniores (18–34)
  - Veteranos I a VII (35–65+), com escalões a cada 5 anos.

## €€ VALORES/PRAZOS

	<b>Corrida 10K</b>	<b>Caminhada 5K</b>	<b>Corrida 10K Militares</b>	<b>Caminhada 5K Militares</b>	<b>Corrida Kids</b>
<b>Prazo</b>					
Até 13 Agosto	10 €	8 €	8 €	6 €	4 €
Até 13 Setembro	12 €	10 €	10 €	8 €	4 €
Até 13 Outubro	14 €	12 €	12 €	10 €	4 €
Até 13 Novembro	16 €	14 €	14 €	12 €	4 €
última hora	20 €	20 €	20 €	20 €	5€

### **Regras e Desqualificações**

Proibido: falsificar dados, usar dorsal de outro atleta, ignorar o percurso, saltar barreiras, ter comportamento antidesportivo, entre outros.

### **Segurança e Apoio Médico**

- Garantido pela GNR.
- Apoio médico disponível durante toda a prova. A organização pode retirar atletas em más condições físicas.

### **Seguro Desportivo**

3ª Corrida dos Paraquedistas

Incluído para todos os inscritos, de acordo com o Decreto-Lei 10/2009. Só é ativado se solicitado após lesão durante a prova.

#### **Direitos de Imagem**

Ao inscrever-se, o participante autoriza o uso gratuito da sua imagem durante o evento.

#### **Alterações de Dados**

Possível até ao dia 21 de Novembro

#### **Proteção de Dados**

Conforme o RGPD. Os dados são usados apenas para gestão da inscrição e guardados por 2 anos. Direitos de acesso, correção e eliminação garantidos.

#### **Histórico de Dopagem**

A organização pode cancelar a inscrição de atletas com histórico de uso de substâncias ilegais.

#### **Percurso**



- **Corrida 10 km** – Partida às 10h00.



**Caminhada 5 km – Partida às 10h15.**

#### **Contactos de Apoio**

-  [www.aminhacorrída.pt](http://www.aminhacorrída.pt)
-  [geral@aminhacorrída.com](mailto:geral@aminhacorrída.com)
-  +351 964 602 812

-  **Nota Final**

Se a prova não puder realizar-se por motivos sanitários, será reagendada. A inscrição será automaticamente válida para a nova data ou para a edição seguinte.