



REGULAMENTO – Resistência Amarante

1. Organização

A Resistência Amarante 2026 é uma prova de resistência em formato SwimRun, organizada pela **Associação Swimrun Nós Corremos Nós Nadamos**, em parceria com o Município de Amarante.

A competição decorrerá na cidade de Amarante, no dia **17 de outubro de 2026**, entre o nascer e o pôr do sol, tendo como principal objetivo completar o maior número de voltas possível ao circuito definido pela organização, dentro do tempo correspondente à categoria escolhida.

A prova rege-se pelo presente regulamento e por todas as normas definidas pela organização.

2. Data e Horário

Data da prova: 17 de outubro de 2026

Secretariado

- 16 de outubro de 2026, das **20h00 às 21h00**
- 17 de outubro de 2026, a partir das **06h00**

Horários

- Concentração dos atletas: **06h30**
- Briefing obrigatório: **06h45**
- Partida oficial: **07h41** (ao nascer do sol)
- Encerramento da prova: **19h41** (ao pôr do sol)

A organização reserva-se o direito de alterar ligeiramente os horários caso as condições meteorológicas ou a hora oficial do nascer e pôr do sol assim o justifiquem.

3. Local da Partida

A partida será realizada junto à **Ponte de São Gonçalo**, em Amarante.

Após o sinal de partida, os atletas percorrerão aproximadamente **500 metros de corrida** até entrarem no circuito oficial da prova.

4. Formato da Competição

A Resistência Amarante será disputada nas categorias Individual e Equipas, de acordo com a duração e formato definidos pela organização. Os participantes poderão competir nas diferentes categorias disponibilizadas, sendo vencedor o atleta ou equipa que completar o maior número de voltas dentro do tempo regulamentar da respetiva categoria.

4.1 Circuito

- O circuito terá aproximadamente **4,7 km por volta**.
- O percurso será composto por segmentos de corrida e natação.
- Todas as voltas terão início e fim na zona de controlo da organização.
- O número de voltas realizadas será contabilizado eletronicamente através do sistema de cronometragem oficial.

4.2 Categorias

Os participantes poderão inscrever-se numa das seguintes categorias:

- **2 Horas** – Individual (Solo)
- **4 Horas** – Solo e Equipas de 2 elementos
- **6 Horas** – Solo e Equipas de 2 elementos
- **12 Horas** – Equipas de 2 elementos
- **12 Horas** – Equipas de **3 a 6 elementos**, em formato de estafeta.

Na categoria de **12 Horas em Equipas (3 a 6 elementos)**:

- Apenas **2 atletas** poderão estar em prova em simultâneo.
- As trocas poderão ser efetuadas no final de cada volta, na zona destinada para o efeito.
- Todos os elementos da equipa deverão completar obrigatoriamente **pelo menos uma volta** durante a competição.

Em todas as categorias, vencerá o atleta ou equipa que completar o maior número de voltas dentro do tempo regulamentar.

4.3 Classificação

Será vencedor o atleta ou equipa que completar o maior número de voltas dentro do tempo correspondente à respetiva categoria.

Em caso de empate no número de voltas, vencerá o atleta ou equipa que concluir primeiro a última volta contabilizada.

As classificações serão divulgadas após validação da cronometragem oficial.

5. Abastecimentos

Durante toda a competição existirão zonas de abastecimento disponíveis para os participantes.

5.1 Zona Principal de Abastecimento

Na zona principal estarão disponíveis, entre outros:

- Água
- Coca-Cola
- Bebidas isotónicas
- Chá
- Fruta variada (maçã, banana e laranja)
- Frutos secos
- Biscoitos
- Arroz
- Massa
- Sopa

A organização poderá reforçar ou alterar os produtos disponíveis sempre que necessário.

5.2 Zona Secundária de Abastecimento

Na margem oposta do circuito estará disponível um abastecimento intermédio composto por:

- Água
- Coca-Cola
- Chá
- Bebidas isotónicas

Os atletas poderão abastecer-se livremente durante toda a prova, respeitando sempre as normas de segurança e limpeza definidas pela organização.

6. Material Obrigatório

Todos os atletas deverão transportar e utilizar durante toda a prova o seguinte material obrigatório:

- Dorsal oficial da prova (fornecido pela organização);
- Chip de cronometragem (quando aplicável);

- Fato de neoprene (caso seja obrigatório de acordo com as condições da água e o regulamento da prova);
- Pull Buoy;
- Touca de natação;
- Apito;
- Copo reutilizável ou flask para abastecimento.

A organização poderá proceder à verificação do material obrigatório antes da partida e durante a competição.

A ausência de qualquer elemento obrigatório poderá resultar em penalização ou desclassificação.

7. Material Facultativo

É permitida a utilização do seguinte material:

- Óculos de natação;
- Placas de natação (Hand Paddles);
- Boia de sinalização;
- Alimentação e hidratação pessoal;
- Elásticos ou outro material específico utilizado na modalidade de SwimRun, desde que não coloque em risco a segurança dos participantes.

Todo o material utilizado deverá acompanhar o atleta durante toda a prova.

8. Segurança

8.1 Condições Gerais

A segurança dos participantes será assegurada por elementos da organização, voluntários, meios de apoio terrestre e equipas de apoio aquático.

Os participantes deverão cumprir todas as indicações transmitidas pela organização, forças de segurança e elementos de socorro.

8.2 Alteração, Suspensão ou Cancelamento da Prova

A organização reserva-se o direito de alterar o percurso, suspender temporariamente ou cancelar a prova sempre que as condições meteorológicas, o estado do rio ou quaisquer outras circunstâncias possam colocar em risco a segurança dos participantes, voluntários ou público.

Estas decisões serão tomadas exclusivamente pela organização e não conferem direito a qualquer indemnização.

8.3 Abandono

Qualquer atleta ou equipa que abandone a prova deverá comunicar imediatamente essa decisão à organização, entregando o dorsal ou informando um elemento identificado da organização.

O abandono sem comunicação poderá originar o acionamento desnecessário dos meios de socorro.

9. Comportamento Desportivo

Todos os participantes comprometem-se a:

- Respeitar os restantes atletas;
- Cumprir as indicações da organização;
- Respeitar as decisões dos árbitros e juizes da prova;
- Cumprir as instruções das forças de segurança e autoridades competentes;
- Preservar o meio ambiente;
- Depositar todo o lixo exclusivamente nas zonas destinadas para o efeito;
- Demonstrar espírito desportivo e respeito por todos os intervenientes.

A organização poderá retirar da prova qualquer participante que apresente um comportamento antidesportivo, desrespeite o regulamento ou coloque em risco a sua segurança ou a de terceiros.

Por motivos médicos, a organização poderá impedir a continuação de um atleta sempre que considere existir risco para a sua integridade física.

10. Assistência Externa

A assistência aos atletas será permitida apenas nas zonas definidas pela organização.

Não será permitido qualquer acompanhamento ao longo do percurso através de bicicletas, trotinetes, embarcações privadas, veículos motorizados ou qualquer outro meio não autorizado.

Qualquer ajuda externa fora das zonas permitidas poderá originar penalização ou desclassificação da equipa ou atleta.

11. Responsabilidade

Ao efetuar a inscrição na Resistência Amarante 2026, cada participante declara que:

- Se encontra física e psicologicamente apto para participar na prova;
- Tem conhecimento das características e exigências da competição;
- Assume integralmente os riscos inerentes à sua participação;
- Participa de livre vontade e sob a sua exclusiva responsabilidade.

A organização não se responsabiliza por acidentes, lesões, danos materiais, furtos ou quaisquer prejuízos sofridos pelos participantes, antes, durante ou após a realização da

prova, salvo nos casos previstos na legislação em vigor e cobertos pelo seguro desportivo obrigatório.

12. Seguro

Todos os participantes devidamente inscritos estarão abrangidos pelo seguro desportivo obrigatório, nos termos da legislação portuguesa em vigor.

O seguro cobre apenas os riscos previstos na apólice contratada pela organização, sendo da responsabilidade dos participantes o pagamento de eventuais franquias ou despesas não abrangidas pelo mesmo.

Antes da realização da prova, a organização divulgará aos participantes as condições do seguro desportivo contratado, incluindo a identificação da companhia seguradora, os capitais cobertos, as eventuais franquias aplicáveis e o procedimento a adotar em caso de acidente durante o evento.

13. Direitos de Imagem

Ao participar na Resistência Amarante 2026, os atletas autorizam a organização, de forma gratuita e sem limite temporal ou territorial, a captar, reproduzir e utilizar fotografias, vídeos e outros registos de imagem obtidos durante o evento para fins de divulgação, promoção e comunicação da prova, em qualquer suporte ou meio de comunicação.

Caso algum participante não pretenda autorizar a utilização da sua imagem, deverá comunicar essa intenção por escrito à organização antes do início da prova.

14. Casos Omissos

Todos os casos omissos, dúvidas de interpretação ou situações não previstas no presente regulamento serão analisados e decididos pela organização.

As decisões tomadas pela organização serão soberanas e definitivas, não havendo lugar a recurso, salvo disposição legal em contrário.

15. Penalizações e Desclassificações

A organização reserva-se o direito de aplicar penalizações ou proceder à desclassificação de qualquer atleta ou equipa que viole o presente regulamento.

Constituem motivo de penalização ou desclassificação, entre outras, as seguintes situações:

- Não cumprir integralmente o percurso definido pela organização;
- Não transportar o material obrigatório durante toda a prova;
- Receber assistência externa fora das zonas autorizadas;
- Utilizar meios de transporte ou qualquer outro auxílio não permitido;

- Desrespeitar as indicações da organização, dos árbitros ou das forças de segurança;
- Demonstrar comportamento antidesportivo ou desrespeitoso para com outros atletas, voluntários, público ou elementos da organização;
- Abandonar lixo fora das zonas de abastecimento ou desrespeitar o meio ambiente;
- Colocar em risco a segurança própria ou de terceiros;
- Utilizar um dorsal ou chip de cronometragem que não lhe pertença;
- Não cumprir as regras específicas da respetiva categoria.

Infração	Advertência	Penalização em Tempo	Desclassificação
Falta de material obrigatório	✓	✓	✓
Assistência externa fora das zonas autorizadas	✓	✓	✓
Incumprimento do percurso oficial		✓	✓
Comportamento antidesportivo	✓	✓	✓
Utilização indevida do dorsal ou chip			✓
Colocação de lixo fora das zonas autorizadas			✓
Incumprimento das regras específicas da categoria	✓	✓	✓

Regras específicas para equipas

Nas categorias em equipa, os atletas deverão cumprir as regras definidas para cada formato de competição.

Nas equipas de **2 elementos**, ambos os atletas deverão permanecer juntos durante toda a prova, não podendo existir uma separação superior à distância definida pela organização ou pelos árbitros da prova.

Na categoria de **12 horas em estafeta (equipas de 3 a 6 elementos)**, apenas **dois atletas** poderão estar em competição em simultâneo. As trocas apenas poderão ser efetuadas na zona designada para esse efeito e no final de cada volta. Todos os elementos da equipa deverão completar, obrigatoriamente, pelo menos uma volta ao circuito.

A organização e o Colégio de Árbitros poderão aplicar advertências, penalizações em tempo ou desclassificação, consoante a gravidade da infração.

As decisões da organização e da equipa de arbitragem são finais e não passíveis de recurso, salvo disposição legal em contrário.

16. – Proteção de Dados Pessoais (RGPD)

Os dados pessoais recolhidos no processo de inscrição serão utilizados exclusivamente para efeitos de gestão da prova, controlo de participantes, classificação, contratação do seguro desportivo obrigatório, comunicação relacionada com o evento e cumprimento das obrigações legais da organização.

O tratamento dos dados será efetuado em conformidade com o **Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho (Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados – RGPD)** e restante legislação nacional aplicável.

Os participantes poderão, a qualquer momento, exercer os seus direitos de acesso, retificação, atualização, limitação do tratamento, oposição, portabilidade ou eliminação dos seus dados pessoais, mediante contacto com a organização através dos canais oficiais.

Os dados pessoais não serão cedidos a terceiros, exceto quando tal seja necessário para a realização da prova, cumprimento de obrigações legais ou contratação dos serviços diretamente relacionados com o evento.

17. Política de Cancelamento e Alteração de Inscrições

A desistência da participação deverá ser comunicada por escrito à organização.

Em caso de cancelamento da inscrição por iniciativa do participante, aplicar-se-ão as seguintes condições:

- Até **60 dias** antes da data da prova: reembolso de **75%** do valor pago;
- Entre **59 e 30 dias** antes da prova: reembolso de **50%** do valor pago;
- A menos de **30 dias** da prova: não haverá lugar a qualquer reembolso.

Será permitida a transferência da inscrição para outro atleta até **10 dias** antes da realização da prova, mediante comunicação prévia à organização e validação dos dados do novo participante.

Caso a prova seja cancelada ou adiada por motivos de força maior, nomeadamente condições meteorológicas extremas, determinações das autoridades competentes ou outras circunstâncias imprevisíveis alheias à organização, esta decidirá sobre a realização da prova em nova data, a transferência automática da inscrição para essa data ou outra solução que considere adequada, não podendo os participantes exigir qualquer indemnização adicional.

18. Considerações Finais

A inscrição na Resistência Amarante 2026 implica a leitura, compreensão e aceitação integral do presente regulamento.

Os participantes comprometem-se a cumprir todas as normas estabelecidas pela organização, bem como todas as indicações transmitidas antes e durante a competição.

A organização reserva-se o direito de alterar o presente regulamento sempre que tal se revele necessário para garantir a segurança, o bom funcionamento e o sucesso do evento, comprometendo-se a divulgar qualquer alteração pelos canais oficiais da prova.

Ao participar na Resistência Amarante 2026, cada atleta contribui para um evento baseado no espírito de equipa, superação, respeito pelos adversários e preservação do meio ambiente.

A organização deseja a todos os participantes uma excelente prova e uma experiência memorável em Amarante.

Julho 2026

