

# 2022

## Regulamento da SED



### ORGANIZAÇÃO:



### PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



### PARCEIROS LOCAIS:



### PROMOTORES:



## Conteúdo

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Introdução .....                                     | 2  |
| Condições de participação.....                       | 2  |
| Programa Semana Europeia do Desporto - Arganil ..... | 2  |
| Atividades – SED 2022 .....                          | 4  |
| Inscrições.....                                      | 10 |
| COVID-19.....                                        | 10 |
| Responsabilidades perante o participante.....        | 10 |
| Seguro desportivo.....                               | 10 |
| Suspensão e/ou anulação das atividades .....         | 10 |
| Responsabilidade Ambiental.....                      | 11 |
| Direitos de Imagem .....                             | 11 |
| Proteção de Dados.....                               | 11 |
| Casos Omissos .....                                  | 12 |
| Diversos.....                                        | 12 |
| Anexos.....                                          | 13 |

## Introdução

A Semana Europeia do Desporto (SED) é uma iniciativa desenvolvida pela Comissão Europeia, com o objetivo de promover o desporto e a atividade física em toda a Europa, e junto de todos os cidadãos. Tendo em consideração o atual contexto de pandemia em que vivemos, a SED irá, este ano, desenvolver novas atividades que contribuam para este desígnio. O principal tema da campanha continua a ser #BeActive, incentivando cada um a ser ativo durante a SED, mantendo-se ativo durante todo o ano.

Com a realização deste evento, pretende-se contribuir de maneira significativa para a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos cidadãos, de forma a contrariar o aumento do tempo passado em comportamentos sedentários. O desporto é muito importante na transmissão de um conjunto de valores fundamentais para a estruturação da nossa vida comunitária e desenvolvimento dos cidadãos, contribuindo para reforçar a inclusão, a tolerância, a cidadania, a superação e a paz.

## Condições de participação

Todos os interessados devem fazer a sua inscrição previamente através do link de acesso disponibilizado portal ou facebook do Município de Arganil. A inscrição só fica concluída após o preenchimento de todos os campos.

## Programa Semana Europeia do Desporto - Arganil

### **23 de Setembro – Sexta-Feira**

- 10h00 - Palestra “Atividade física e novas tecnologias aplicadas ao desporto” com Prof. Dr. Vasco Vaz e Mestre Ricardo Alves – Escola Secundária de Arganil (Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra)
- 19h30 - Torneio de Futsal Inter-Freguesias, Pavilhão de São Martinho da Cortiça (Município de Arganil, Grupo Desportivo e Cultural de São Martinho da Cortiça)

### **24 de Setembro – Sábado**

- 09h00 - Evento em Equipas: CrossBox Açor & Amigos (Crossbox Açor)

- 10h00 – Futebol, Jogos tradicionais e Ginástica Aeróbica, Parque de Jogos Dr. Armando Dinis Cosme (C.O.J.A)
- 10h00 - Pilates - Zona de Lazer de São Martinho da Cortiça (Fisioterapeuta Rafaela Lopes)
- 10h00 - Giravolei - Sub-Paço, Arganil (Associação Atlética de Arganil)
- 11h00 - Hidroginástica - Zona de Lazer de São Martinho da Cortiça (Fisioterapeuta Rafaela Lopes)
- 11h30 - Pilates - Praia Fluvial da Cascalheira, Secarias (SF Fisio)
- 16h30 - Color Zumba – Relvado Cerâmica (Instrutor Victor Dourado)
- 17h00 - Pilates - Coja (Fisioterapeuta Carolina Xavier)
- 18h00 - Workshop Pais e Filhos, Relvado Cerâmica, Arganil (Academia Condessa das Canas)
- 19h30 - Torneio de Futsal Inter-Freguesias, Pavilhão de São Martinho da Cortiça (Município de Arganil, Grupo Desportivo e Cultural de São Martinho da Cortiça)

#### **25 de Setembro – Domingo**

- 10h00 – Caminhada Cultural, Sarzedo (Sarzedo Runners)
- 10h00 - Percursos de Perícia e Prevenção Rodoviária em Bicicleta, Sub – Paço, Arganil (GNR,BTT Serra do Açor);
- 10h00 - Aula de YOGA, Sub Paço, Arganil (Academia Condessa das Canas)
- 11h30 - Canoagem e StandUp Paddle , Praia Fluvial da Cascalheira, Secarias (Evolução Vertical)

#### **26 de Setembro – Segunda-feira**

- 10h00 - Rastreio de Cessação Tabágica - Praça Dr. Alberto Vale, Côja (Farmácia Alva)
- 19h30 - Workshop de Taekwondo - Cerâmica Arganilense (Emotion Dance School)
- 19h50 - Aula de Hidroginástica - Piscina Municipal de Arganil (Município de Arganil)

#### **27 de Setembro – Terça-Feira**

- 10h00 – Rastreio de saúde, Benfeita (CLDS4G/Agrupamento de Escolas de Arganil)
- 14h00 – Rastreio de saúde, Cepos (CLDS4G/Agrupamento de Escolas de Arganil)
- 19h00 - Workshop Hip-Hop – Multiusos Cerâmica, Arganil (Emotion Dance School)

- 21h30 - Corrida Noturna 10k - Partida do Sub-Paço, Arganil (Município de Arganil)

### **28 de Setembro – Quarta-Feira**

- 10h00 – Treino Inclusivo na APPACDM de Arganil (Município de Arganil)
- 18h30 - Aula de Body Jump - Cerâmica Arganilense (Agrupamento de Escolas de Arganil)
- 19h30 - Aula de Step - Cerâmica Arganilense (Agrupamento de Escolas de Arganil)

### **29 de Setembro – Quinta-Feira**

- 10h00 - Workshop “Prevenção de Quedas e Manutenção do Equilíbrio”, Praça Simões Dias, Arganil (Ouve +)
- 10h00 - Treino Matinal Sénior, Sub-Paço, Arganil (Município de Arganil)
- 19h30 - Kenpo Karate, Dojo de Arganil - (Associação Portuguesa de Kenpo - Arganil)
- 21h30 - Jornadas "Desporto e Saúde nas Escolas", Auditório Cerâmica Arganilense (Município de Arganil, Agrupamento de Escolas de Arganil)

### **30 de Setembro – Sexta-Feira**

- 21h30 – Caminhada de Encerramento 5km, partida do Sub-Paço, Arganil (Município de Arganil)

## Atividades – SED 2022

- **Palestra na ESA com a FCDEF-UC**

*Palestra lecionada pela Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra, na Escola Secundária de Arganil, destinada aos alunos do Curso Profissional Técnico de Desporto*

- **Treino Matinal Sénior**

*Estas atividades serão desenvolvidas pelos técnicos superiores de desporto do Município de Arganil. A aula com exercícios adaptados à fase da vida em que se encontram os alunos, proporcionando os benefícios da prática de atividade física num ambiente descontraído e divertido, aumentando a sua vitalidade. Esta atividade decorrerá no Parque do Sub-Paço.*

- **Kenpo Karate**

*Este workshop é desenvolvido pela Associação Portuguesa de Kenpo Karate de Arganil.*

*Trata-se de uma disciplina procura o crescimento espiritual, a necessidade de autodefesa e melhoria de saúde. É um sistema de combate com métodos de ataque e defesa, onde se realizam todo o tipo de golpes com os pés e com as mãos com o intuito de imobilizar e controlar um oponente. Esta atividade terá lugar no Dojo de Arganil.*

- **Color Zumba**

*A Color Zumba lecionada pelo Instrutor Victor Dourado permitirá criar um ambiente colorido e animado pelos sons e ritmo da zumba.*

*Zumba é um programa de fitness inspirado principalmente pela dança latina. As aulas de Zumba têm uma duração entre 30 a 60 minutos e combinam exercícios aeróbios com exercícios de resistência de peso corporal. **Recomenda-se a utilização de T-shirt branca que possa ser suja pela tinta.***

- **Gira Volei**

*O Gira Volei é promovido pela Associação Atlética de Arganil. Este Torneio decorrerá no Parque do Sub-Paço.*

- **Futebol e Jogos Tradicionais e Ginástica Aeróbica**

*O Clube Operário Jardim do Alva, irá promover uma sessão com diversas atividades desde o treino de futebol e jogos tradicionais, onde será posta a prova toda a técnica e perícia dos participantes, culminando numa aula de ginástica Aeróbica.*

*A atividade será no Parque de Jogos Dr. Armando Dinis Cosme.*

- **Torneio de Futsal Inter-Freguesias**

*Este Torneio será promovido pelo Município de Arganil em parceria com a Freguesia de SMC. Este Torneio visa proporcionar uma dinâmica e interação concelhia,*

promovendo os valores do fair-play. Este Torneio decorrerá no Pavilhão Gimnodesportivo do GDCSMC.

- **Caminhada Cultural**

*Caminhada promovida pelo grupo Sarzedo Runners na freguesia do Sarzedo. Através da atividade física pretende-se dar a conhecer a história de alguns dos pontos mais relevantes da freguesia do Sarzedo.*

- **Atividade de Família – Prevenção Rodoviária em Bicicleta**

*Esta atividade visa proporcionar um momento de família, onde as crianças realizam percursos de bicicleta, tipo gincanas com a ajuda dos seus pais. As crianças devem trazer as suas próprias bicicletas. Esta atividade decorrerá no parque do Sub-Paço. Tem como parceiros a GNR e o Grupo BTT Serra do Açor.*

- **Aula de Pilates**

*Aulas promovidas pelas clínicas SF Fisio , Studio da Postura - Rafaela Lopes e fisioterapeuta Carolina Xavier.*

*As aulas de Pilates consistem num conjunto de exercícios específicos realizados de forma controlada, exercitando todos os músculos do corpo, tendo sempre o core (força abdominal) como foco.*

*A SF Fisio e o Studio da Postura Rafaela Lopes realizarão as suas aulas na Praia Fluvial da Cascalheira, Zona de lazer de S. Martinho da Cortiça e parque do Prado em Coja respetivamente.*

- **Aula de Yoga**

*Aula promovida pela Academia Condessa das Canas.*

*O Yoga é uma prática que tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam no controlo do stress, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem-estar e a disposição, podendo ser praticada por homens, mulheres, crianças e idosos. Esta atividade decorre no Parque do Sub-Paço.*

- **Workshop Pais e Filhos - Academia Condessa das Canas**

*A Academia Condessa das Canas irá promover este workshop destinado a pais e filhos promovendo a atividade física em família.*

- **Cross Training – Crossbox Açor & Amigos**

*Este evento por equipas é desenvolvido pela Crossbox Açor.*

*O Cross Training conta com cada vez mais adeptos e seguidores, não só pela sua dinâmica mas também pela eficácia que demonstra no aumento da capacidade física de quem o pratica. A atividade terá início na Crossbox Açor, percorrendo depois varias zonas de Arganil.*

- **Aula de Hidroginástica**

*Esta aula é desenvolvida pela equipa técnica da Piscina Municipal de Arganil. A hidroginástica é a modalidade da moda, que conjuga os exercícios de ginástica, realizados dentro de água, ao ritmo da música com as propriedades da água, que proporcionam a redução do impacto, bem como a sensação de relaxamento.*

- **Rastreio de Cessação Tabágica**

*A cessação tabágica tem sempre como consequência uma melhoria do estado de saúde individual. Promove benefícios imediatos em ambos os sexos, em todas as idades, em indivíduos com ou sem doenças relacionadas com o tabaco.*

*Rastreio promovido pela farmácia Alva a decorrer na Praça Dr. Alberto Vale em Coja.*

- **Workshop de Equilíbrio e Prevenção de Quedas**

*O Workshop é promovido pela Audiologista Ouve+, visa sensibilizar para a temática do equilíbrio, e prevenção de quedas. Este workshop decorrerá na Praça Simões Dias em Arganil.*



- **Corrida noturna**

*Corrida noturna organizada pelos técnicos superiores de desporto do Município de Arganil, a decorrer ao ar livre. Esta corrida tem a distância de 10 kms. Todos os **participantes devem levar colete, roupa refletora, ou acessórios refletores e luz frontal**, de forma a manterem-se visíveis e terem visibilidade nas zonas onde não existe luz. **É recomendado a utilização de roupa e calçado confortável.***

*Os participantes são divididos em 2 grupos, de acordo com o ritmo de corrida:*

- *Primeiro grupo: pace entre os 12,0 e os 11,5km/h, ou seja, 5:00 a 5:12 min/km;*
- *Segundo grupo: pace entre os 10,0 e os 9,7km/h, ou seja, 6:00 a 6:12 min/km;*

- **Caminhada Noturna**

*Caminhada noturna organizada pelos técnicos superiores de desporto do Município de Arganil, a decorrer ao ar livre, dentro da vila de Arganil. Esta caminhada tem a distância de 5,5 kms. Todos os participantes devem levar colete ou roupa refletora, de forma a manterem-se visíveis. É recomendado a utilização de roupa e calçado confortável.*

- **Treino Inclusivo (APPACDM Arganil)**

*Estas atividades serão desenvolvidas pelos técnicos superiores de desporto do Município de Arganil. A aula com exercícios adaptados aos utentes da APPACDM de Arganil, proporcionando os benefícios da prática de atividade física num ambiente descontraído e divertido, aumentando a sua vitalidade.*

*Esta atividade decorrerá ao ar livre ou nas instalações da APPACDM de Arganil, caso as condições climatéricas.*

- **Hip-Hop e Taekwondo - EMOTION Dance School**

*A E-Motion Dance School irá promover workshops de hip-hop e taekwondo, abrindo á comunidade a hipótese de participar e conhecer estas modalidades.*

- **Canoagem e StandUp Paddle – Evolução Vertical**

*A Evolução vertical irá promover uma aula de canoagem e StandUp Paddle na praia fluvial da Cascalheira em Secarias.*

- **Aula de Body Jump e Step**

*Body Jump é um programa de ginástica em grupo que utiliza o mini-trampolim como equipamento para realizar trabalho cardiovascular.*

*O treino com Step é muito utilizado em aulas de grupo, sejam elas de step, localizada, core e gap (glúteos, abdominal e pernas), o step revelou-se ser um material de treino fitness bastante versátil, podendo não só ser utilizado em aulas de grupo, como também pode ser incluído no teu plano de treino em casa ou em treinos outdoor.*

*Aulas lecionadas pelos alunos do curso Profissional Técnico de Desporto da Escola Secundária de Arganil.*

- **Rastreios de Saúde CLDS/Agrupamento de Escolas de Arganil**

*Rastreio promovido pelo CLDS 4G em parceria com o Agrupamento de Escolas de Arganil no dia 27 de Setembro. No período da manhã irá ter lugar na freguesia da Benfeita e da parte da tarde terá lugar na freguesia de Cepos.*

*Avaliação da glicémia, pressão arterial, perímetro abdominal, IMC entre outros.*

- **Jornadas “Desporto e Saúde nas Escolas”**

*No âmbito da Semana Europeia do Desporto (SED) O Município de Arganil em parceria com o Agrupamento de Escolas de Arganil, irá promover no dia 29 de Setembro as Jornadas “Desporto e Saúde nas Escolas” no auditório da cerâmica Arganilense.*

*Com a realização deste evento, pretende-se consciencializar os cidadãos, de forma a contrariar o aumento do tempo passado em comportamentos sedentários.*

## Inscrições

As inscrições serão realizadas de forma online (Google forms) e terminam 24 horas antes da realização da respetiva atividade.

Link: <https://forms.gle/SXiPAv9WKnroPy8Z9>

## COVID-19

Os participantes que apresentem sintomas sugestivos de COVID-19 não devem deslocar-se para as atividades.

## Responsabilidades perante o participante

O participante assume, por livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descrito.

A inscrição nas provas implicará a total aceitação do presente regulamento.

## Seguro desportivo

O Município de Arganil contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste de eventos.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

## Suspensão e/ou anulação das atividades

A organização pode cancelar as atividades, sempre que entenda que não estão reunidas condições para a sua realização.

Caso as condições climáticas ou ambientais se verifiquem desfavoráveis para a realização das atividades de exterior, pode levar ao adiamento ou

cancelamento das mesmas.

As mesmas também podem ser suspensas ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como, Proteção Civil, GNR, MAI, ICNF, etc.

## Responsabilidade Ambiental

O participante é o responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais ou não naturais, provenientes de alimentos. Deverá depositar os resíduos no contentor mais próximo

Não abandonar lixo na natureza, utilizar os contentores para os depositar, respeitar a flora e a fauna, seguir estritamente o percurso definidos sem utilizar atalhos.

A organização utilizará sempre que seja possível material reutilizável ou reciclável e procederá à recolha seletiva. A limpeza do percurso iniciar-se-á imediatamente após a passagem do último corredor.

## Direitos de Imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores das atividades a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do participante para a promoção e difusão das atividades em todas as suas formas 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.

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do Município de Arganil o site <http://www.cm-arganil.pt>, email [geral@cm-arganil.pt](mailto:geral@cm-arganil.pt), facebook oficial <https://www.facebook.com/municipioarganil/>, instagram oficial <https://www.instagram.com/municipioarganil/>.

## Proteção de Dados

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar do evento, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação

relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [geral@cm-arganil.com](mailto:geral@cm-arganil.com).

## Casos Omissos

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, caso haja alterações, serão informadas atempadamente. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento. A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até á data do evento.

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

## Diversos

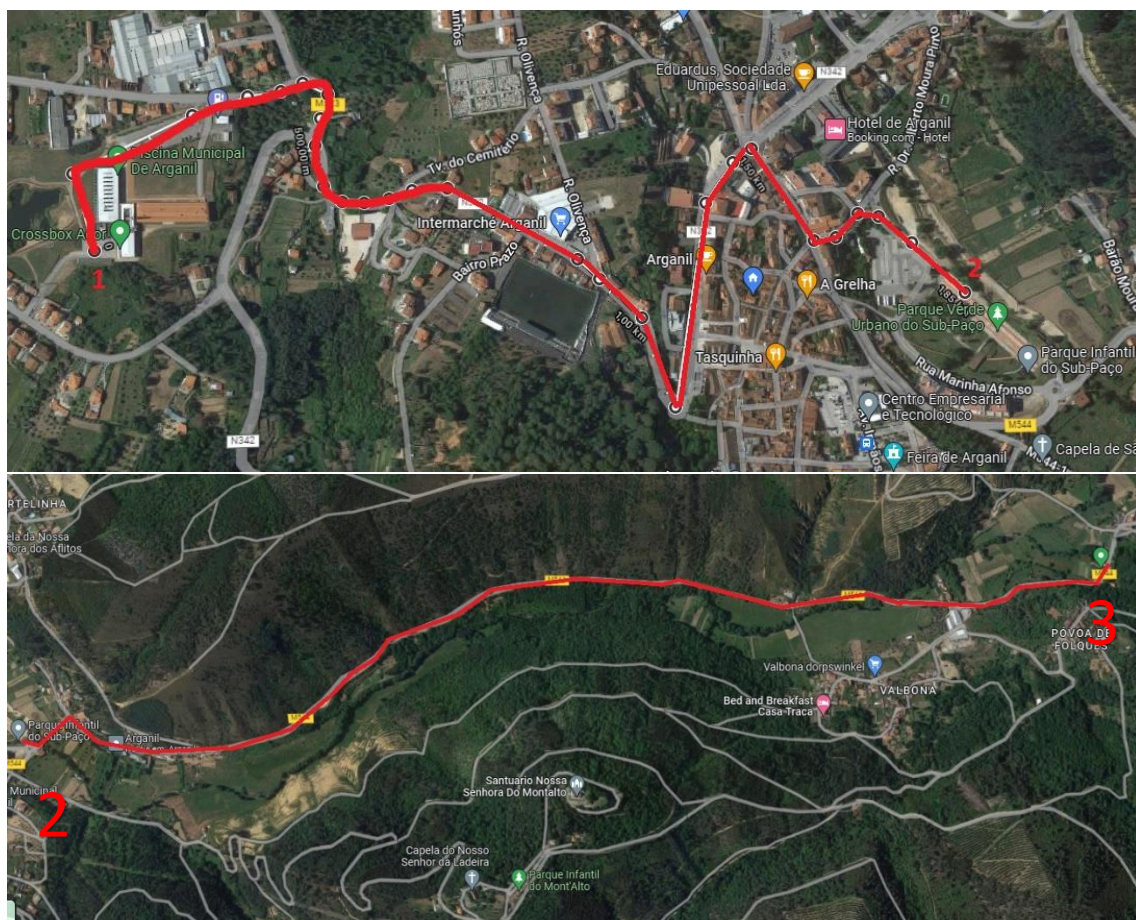
O preenchimento e envio da ficha de inscrição implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente regulamento.

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

## Anexos

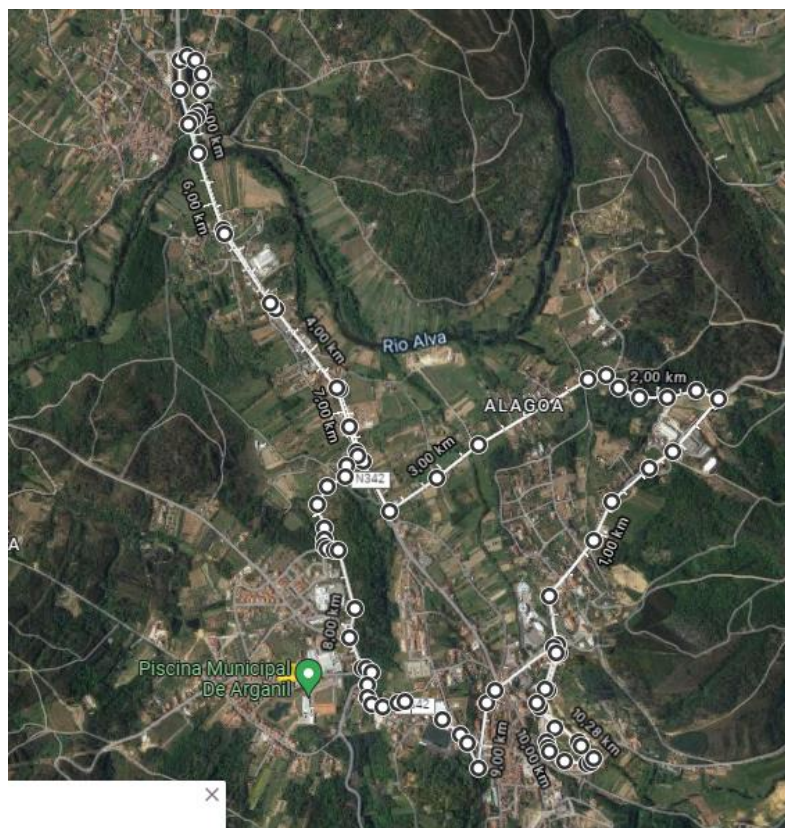
- Percursos Evento Crossbox Açor



A atividade inicia na Crossbox Açor (1) onde é realizada o 1º WOD, depois os atletas participantes seguem em corrida até a parque do Sub- Paço (2). No sub-paço realizam o WOD 2 e seguem em corrida/bicicleta até à praia fluvial de Folques (3), onde termina o evento.

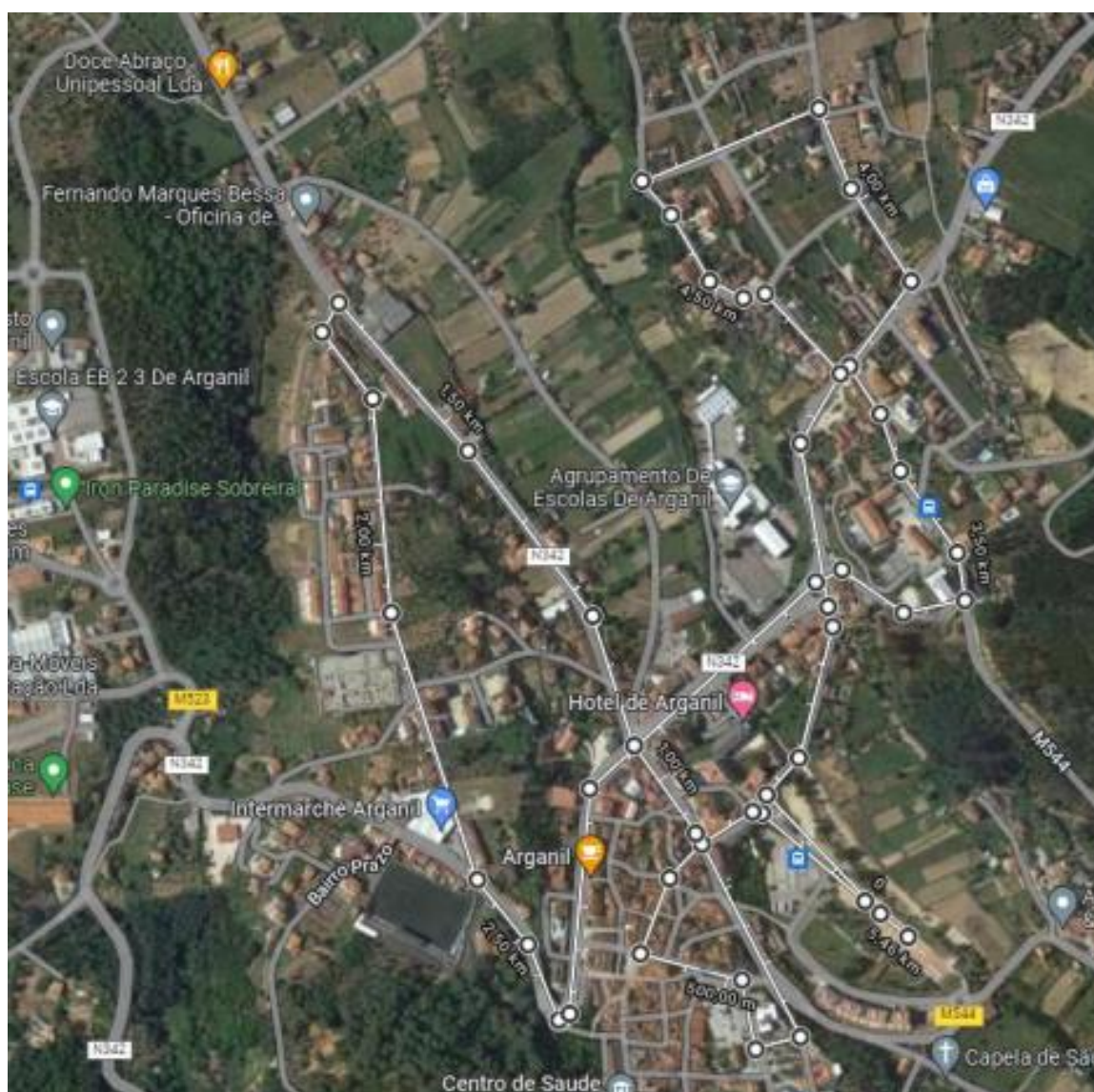


- Percurso Corrida 10k



Partida Sub-Paço – Portelinha – Vale de Zebras – Alagoa – Rotunda do Sarzedo – Subida do GNR – Barroca – Avenida – Chegada Sub-Paço.

- Percurso Caminhada 5k



Partida Sub-Paço – Igreja – Rotunda da Avenida – Lidl – Subida ao bairro do Abrunhós – Rotunda do Café Teatro – Avenida - Escola EB1 – Barrosa – Barreira - Chegada Sub-Paço.