



2026
金沙中國
SANDS CHINA

澳門國際十公里長跑賽
MACAU INTERNACIONAL 10K
MACAO INTERNATIONAL 10K

Regulamento

1. Informações básicas:

Nome do evento: 2026 Sands China Macau Internacional 10K

Data: 15 de Março de 2026 (Domingo)

Início da prova: 07H00 (10K)

07H40 (Fun Run)

Organização: Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Sands China Limitada
Associação Geral de Atletismo de Macau

Finalidade: Promover o desenvolvimento do desporto local e estreitar os laços de amizade com outras regiões e a divulgação no exterior da causa desportiva e turística da Região.

2. Informações sobre as provas:

2.1 Provas:

2.1.1 10K

2.1.2 *Fun Run* (cerca de 5.5 km)

2.2 Escalões:

Cada prova está dividida em escalão masculino e escalão feminino e subdividida em diferentes escalões etários de acordo com o ano de nascimento:

Ano de nascimento Escalões	Masculino e Feminino	
	10K	<i>Fun Run</i>
A	1998-2008	2008-2011
B	1987-1997	1987-2007
C	1975-1986	1986 ou anterior
D	1974 ou anterior	

2.3 Quota de participantes nas provas:

2.3.1 7.000 participantes para a prova de 10K

2.3.2 3.000 participantes para a prova de *Fun Run*

3. Troféus

3.1 É atribuída uma taça aos participantes de excelência classificados na lista de classificação de cada prova;

3.2 Os participantes que completarem a prova de 10K são listados na classificação geral e por escalão etário consoante as idades da prova em que participem. Os participantes convidados constam da lista de classificação geral de 10K e são premiados de acordo com o lugar obtido nessa lista;



2026
金沙中國
SANDS CHINA

澳門國際十公里長跑賽
MACAU INTERNACIONAL 10K
MACAO INTERNATIONAL 10K

Regulamento

3.3 Taças para os diferentes escalões:

Escalões	10K		Fun Run	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Classificação Geral	10	10	-	-
A	5	3	3	3
B	5	5	5	5
C	5	3	3	3
D	5	3	-	-
Vencedores de Macau	5	5	-	-

3.4 Os vencedores de todas as categorias receberão um “Blusão de Campeão” que deverá ser usado em todos os momentos das cerimónias de entrega de prémios;

3.5 Os troféus devem ser levantados no próprio dia. Caso tal não aconteça deve ser contactada a Comissão Organizadora até uma semana depois da realização da prova. Os troféus podem ser levantados dentro de um mês após a realização da prova. Os pedidos de levantamento fora do prazo não serão atendidos.

4. Prémios:

4.1 A prova de 10K nos escalões masculino e feminino incluem prémios monetários para os participantes que alcancem o resultado de acordo com as seguintes condições:

4.1.1 Prémios monetários da classificação geral:

Os primeiros 10 participantes da prova de 10K da classificação geral recebem os seguintes prémios monetários:

Prémios Monetários da Classificação Geral na Prova de 10K (Masculino e Feminino)	
Classificação Geral	US\$
1	10.000,00
2	5.000,00
3	2.500,00
4	1.500,00
5	1.000,00
6	700,00
7	600,00
8	500,00



2026
金沙中國
SANDS CHINA

澳門國際十公里長跑賽
MACAU INTERNACIONAL 10K
MACAO INTERNATIONAL 10K

Regulamento

9	400,00
10	300,00

4.1.2 Prémio Monetário para o Recorde Oficial:

Os primeiros classificados da classificação geral dos escalões masculino e feminino da prova de 10K que terminem com tempo inferior ao recorde (abaixo indicado) recebem os seguintes prémios monetários:

Prémio Monetário para o Recorde Oficial na Prova de 10K		
Tempo (Masculino)	Tempo (Feminino)	US\$
00:28:08 (2025)	00:31:34 (2025)	15,000.00

4.1.3 Prémios para vencedores de Macau:

Os primeiros 5 vencedores de Macau (prova de 10K), inscritos com BIR de Macau, recebem os seguintes prémios monetários:

Prémio Monetário para os Vencedores de Macau na Prova de 10K (Masculino e Feminino)	
Classificação	MOP
1	10.000,00
2	5.000,00
3	3.000,00
4	2.000,00
5	1.000,00

4.1.4 Prémio Monetário para o Recorde Oficial de Macau:

Os primeiros participantes de Macau na classificação geral dos escalões masculino e feminino da prova de 10K que terminem com tempo inferior ao recorde (abaixo indicado) recebem os seguintes prémios monetários:

Prémio Monetário para o Recorde Oficial de Macau na Prova de 10K		
Tempo (Masculino)	Tempo (Feminino)	MOP
00:31:27 (2025)	00:38:12 (2024)	40,000.00

- 4.2** No dia da prova todos os participantes classificados que recebam prémios monetários devem preencher um impresso próprio com as informações detalhadas para efeitos dos procedimentos de transferência bancária pela Comissão Organizadora, que acontecerá após estarem concluídos os procedimentos do controlo e análise dos relatórios dos testes de dopagem.



2026
金沙中國
SANDS CHINA

澳門國際十公里長跑賽
MACAU INTERNACIONAL 10K
MACAO INTERNATIONAL 10K

Regulamento

5. Inscrição:

5.1 Condição:

Os cidadãos, que possuem um documento de identificação válido, de qualquer nacionalidade e que corresponda ao respectivo grupo etário é elegível para se inscrever.

5.2 Modalidade:

- 5.2.1 As inscrições serão efectuadas *online*. Não prestará serviços de inscrições presenciais, nem se aceitam inscrições enviadas por fax e por correio;
- 5.2.2 As vagas são atribuídas de acordo com a ordem da hora e data da finalização bem sucedida da respectiva inscrição;
- 5.2.3 As inscrições terminam assim que as vagas existentes ficarem preenchidas.

5.3 Datas:

Provas	Data
10K	31 de Janeiro de 2026 a partir das 09H00
<i>Fun Run</i>	1 de Fevereiro de 2026 a partir das 09H00

5.4 Procedimento:

- 5.4.1 Aceder ao website: www.macao10k.com, com leitura do código QR do Evento ou aceder à aplicação de telemóvel “Macao 10K” para proceder à inscrição seguindo as instruções aí fornecidas;

- 5.4.2 *Website* - a taxa de inscrição pode ser feita pelos seguintes meios de pagamento:

Meio de pagamento	
Mpay	Alipay (Interior da China)
BOC pay	WeChat Pay (Interior da China)
VISA	Pagamento <i>online</i> da UnionPay
MASTERCARD	Cartão UnionPay

- 5.4.3 Aplicação de telemóvel - a taxa de inscrição pode ser feita pelos seguintes meios de pagamento:

Meio de pagamento	
Mpay	MASTERCARD
BOC pay	Alipay (Interior da China)
VISA	

- 5.4.4 Depois da concluída a inscrição, é enviada uma mensagem de correio electrónico de confirmação de “Inscrição completa” pela Comissão Organizadora;



2026
金沙中國
SANDS CHINA

澳門國際十公里長跑賽
MACAU INTERNACIONAL 10K
MACAO INTERNATIONAL 10K

Regulamento

- 5.4.5 Os dados são verificados pela Comissão Organizadora. Tendo sido aprovada, a Comissão Organizadora envia aos participantes uma “Mensagem de correio electrónico de aprovação de acesso à prova e o Recibo”;
- 5.4.6 A “Mensagem de correio electrónico de aprovação de acesso à prova e o Recibo” são enviados após uma semana da inscrição;
- 5.4.7 Para levantamento do dorsal numerado com o *chip* de cronometragem, os participantes devem munir-se de cópia da “Mensagem de correio electrónico de aprovação de acesso à prova e o Recibo”.

5.5 Taxas:

Participantes	10K	Fun Run
Participantes locais (É necessário entregar uma cópia do BIR da RAEM)	MOP 100,00	MOP 50,00
Participantes não locais (É necessário entregar uma cópia do documento de identificação do País / Região de origem)	MOP 200,00	MOP 70,00

5.6 Mudança de Prova:

- 5.6.1 A mudança de prova em que anteriormente se inscreveu depende de autorização da Comissão Organizadora que avalia se existem razões justificáveis para essa mudança. Se a mudança for para uma prova cujas vagas já se encontram preenchidas, a mudança não será aceite;
- 5.6.2 O participante deve apresentar à Comissão Organizadora um pedido por escrito até às 17H30 do dia 20 de Fevereiro de 2026, mencionando a razão pela qual solicita a alteração de prova, acompanhado do pagamento de uma taxa de MOP/ HK\$100,00;
- 5.6.3 Se a mudança for de *Fun Run* para 10K, o participante tem que pagar a diferença da taxa de inscrição;
- 5.6.4 Se a mudança for de 10K para *Fun Run*, o participante não será reembolsado da diferença;
- 5.6.5 A taxa de administração não será restituída, mesmo na circunstância da Comissão Organizadora não autorizar a mudança de prova.

6. Condições das provas:

6.1 Condições de participação:

- 6.1.1 Cada participante só pode participar numa prova. Uma vez efectuada a inscrição, a mesma não pode ser cancelada e a taxa paga não é devolvida;
- 6.1.2 A Comissão Organizadora reserva-se o direito de cancelar a inscrição e não proceder à devolução das quantias pagas, caso se verifique que um participante se tenha inscrito em mais do que uma prova, recorrendo a dados pessoais diferentes;



2026
金沙中國
SANDS CHINA

澳門國際十公里長跑賽
MACAU INTERNACIONAL 10K
MACAO INTERNATIONAL 10K

Regulamento

- 6.1.3 Os participantes não podem transferir/vender as quotas de participação, o dorsal numerado com *chip* de cronometragem ou trocá-los com alguém de outras provas, sob pena de serem desclassificados e a taxa paga não será devolvida.

6.2 Limite de Tempo:

Cada prova tem um tempo limite para a sua realização:

Prova	10K	<i>Fun Run</i>
Tempo limite	1 hora e 40 minutos	1 hora e 15 minutos
Hora em que termina a prova	8H40	8H55

6.3 Percursos:

- 6.3.1 A Comissão Organizadora irá determinar vários pontos de controlo do tempo ao longo da prova de 10K e *Fun Run*, e todos os participantes terão de passar os pontos de controlo de tempo. A Comissão Organizadora reserva-se o direito de impedir que o participante continue em prova, caso não consiga passar o referido ponto de controlo do tempo antes de um tempo determinado pela própria Comissão Organizadora;
- 6.3.2 A localização dos pontos e a definição do tempo limite de passagem dependem das condições da estrada, sendo anunciada antes do início da prova, e todos os participantes devem cumprir as regras;
- 6.3.3 Cada troço dos percursos são fechados depois de atingir o tempo limite mencionado;
- 6.3.4 Os participantes que não terminem a prova dentro do tempo limite indicado, devem sair dos percursos conforme as instruções da Comissão Organizadora, sendo retirados por esta como medida destinada à protecção e segurança dos participantes;
- 6.3.5 O percurso é certificado por um delegado oficial da AIMS, de acordo com os regulamentos internacionais da “*World Athletics*”.

6.4 Resultados das provas:

- 6.4.1 A cada participante que participe na prova de 10K e *Fun Run* é fornecido um dorsal numerado com *chip* de cronometragem;
- 6.4.2 O dorsal com *chip* de cronometragem deve ser devidamente colocado antes da prova e colocado na parte frontal (peito);
- 6.4.3 Os participantes devem verificar a exatidão das informações do dorsal numerado com o *chip* de cronometragem no local, e será guardado o *chip* de cronometragem em boas condições. Caso o resultado e os dados dos pontos de controlo do tempo estejam incompletos, devido a dano, dobramento e colocação incorrectamente do *chip* e interferência de outros objectos, a Comissão Organizadora reserva-se o direito de cancelar a classificação;
- 6.4.4 Sistema de cronometragem usado para a corrida fornece o Tempo Oficial (Gun Time) e os Tempos Pessoais (Chip Time / Net Time). Os resultados serão



2026
金沙中國
SANDS CHINA

澳門國際十公里長跑賽
MACAU INTERNACIONAL 10K
MACAO INTERNATIONAL 10K

Regulamento

baseados no horário oficial de acordo com as normas da “*World Athletics*”;

- 6.4.5 Os participantes devem passar o ponto de controlo do tempo do percurso de acordo com as instruções dos trabalhadores da Comissão Organizadora ou dos juizes; se houver falta de registo dos participantes nos pontos de controlo do tempo, o seu resultado e o respectivo lugar podem não ser considerados.

6.5 Medalhas e certificados:

- 6.5.1 O participante que terminar a prova dentro do tempo limite recebe uma medalha e acesso a um certificado que pode obter *online*. Relativamente ao certificado, pode descarregar no site: www.marathon-photos.com;
- 6.5.2 Para recolher a medalha, o participante que terminar a prova dentro do tempo limite, entrega aos juizes à chegada o destacável que se encontra afixado no dorsal numerado, caso contrário não lhe poderá ser atribuída qualquer medalha. Não há 2ª via das medalhas salvo situações excepcionais;
- 6.5.3 O participante que terminar a prova para além do tempo limite, não terá o seu resultado e respectivo lugar registado e não lhe será atribuída qualquer medalha nem lhe será disponibilizado qualquer certificado *online*;
- 6.5.4 Em caso algum, os participantes não podem transferir ou trocar entre si o dorsal numerado com *chip* de cronometragem, sob pena de serem desclassificados. Caso tal aconteça não terá acesso a nenhum certificado *online*;
- 6.5.5 Se o certificado do participante contiver dados incorrectos, o mesmo terá de contactar a Comissão Organizadora até ao dia 15 de Abril de 2026 para se efectuar a devida alteração. Não serão aceites pedidos de alteração depois dessa data.

6.6 Teste de Controlo de Dopagem:

- 6.6.1 A Comissão Organizadora irá efectuar teste de controlo de dopagem na prova de 10K de acordo com o seguinte método:

Escalões	10K
Classificação geral (Masculino e Feminino)	<ul style="list-style-type: none">1.º classificado3 participantes sorteados aleatoriamente de entre o 2.º ao 10.º classificados
Vencedores de Macau (Masculino e Feminino)	<ul style="list-style-type: none">1.º classificado1 participante sorteado aleatoriamente de entre o 2.º ao 5.º classificados

- 6.6.2 No caso de resultado positivo no controlo e análise dos relatórios dos testes dopagem, o prémio monetário não será atribuído, o troféu terá que ser devolvido à Comissão Organizadora e o participante será excluído da classificação geral;
- 6.6.3 Todos os participantes masculinos e femininos são obrigados a comparecer ao teste de controlo de dopagem de acordo com as regras da “*World Athletics*”.



2026
金沙中國
SANDS CHINA

澳門國際十公里長跑賽
MACAU INTERNACIONAL 10K
MACAO INTERNATIONAL 10K

Regulamento

6.7 Recursos:

- 6.7.1 A Comissão Organizadora só aceita recursos desde que o levantamento do impresso próprio seja efectuado junto do Conselho Técnico e de Recursos dentro de 30 minutos após o anúncio das classificações. O impresso devidamente preenchido deve ser entregue ao Conselho Técnico e de Recursos dentro de 45 minutos após o anúncio das classificações, acompanhado do pagamento de uma taxa de MOP800,00 ou US\$100,00, que será devolvida caso o recurso tenha provimento;
- 6.7.2 Para outros tipos de recursos, queixas e comentários, o participante deve dirigir-se à equipa de juízes;
- 6.7.3 As decisões tomadas pelo Conselho Técnico e de Recursos são irrevogáveis.

6.8 Medidas de segurança e regras dos participantes:

- 6.8.1 Aconselha-se a todos os participantes que efectuem os necessários treinos e se assegurem de que estão fisicamente aptos para a prova;
- 6.8.2 A Comissão Organizadora apela veemente que consultem o médico e realizem um exame antes das provas, com vista a assegurar que o seu estado físico é adequado para a competição. As grávidas ou os indivíduos que sofram de doenças crónicas, como, doença cardíaca, hipertensão arterial, a participação é inadequada;
- 6.8.3 O acto de inscrição implica que o participante declare que se encontra fisicamente apto para a corrida e que se responsabiliza por quaisquer alterações às suas condições físicas que possam ocorrer durante a prova;
- 6.8.4 No caso do participante se sentir mal disposto durante a prova, deverá informar de imediato ao pessoal em serviço;
- 6.8.5 A Comissão Organizadora irá manter a ordem pública no percurso para assegurar a segurança dos participantes. Os participantes devem seguir as instruções do pessoal em serviço;
- 6.8.6 A Comissão Organizadora irá procurar garantir a total segurança dos participantes. Caso ocorram motivos da força maior e acidentes durante a prova, a Comissão Organizadora irá prestar apoio. No entanto, a Comissão Organizadora não pode ser responsabilizada por eventuais acidentes durante a prova;
- 6.8.7 Os participantes devem depositar os seus pertences dentro do prazo estipulado, na zona destinadas ao armazenamento, não sendo a Comissão Organizadora responsável pelos pertences depositados fora desta zona;
- 6.8.8 Com excepção dos oficiais da prova, todas as pessoas sem o dorsal válido da “2026 Sands China Macau Internacional 10K”, não serão no percurso da prova;
- 6.8.9 Por razões de segurança, não será permitida a entrada no percurso das provas de familiares do participante, amigos e outras pessoas que não sejam da Comissão Organizadora;
- 6.8.10 A Comissão Organizadora tem o direito de desqualificar o participante que receba assistência exterior por qualquer forma durante a prova nos termos do



2026
金沙中國
SANDS CHINA

澳門國際十公里長跑賽
MACAU INTERNACIONAL 10K
MACAO INTERNATIONAL 10K

Regulamento

artigo 6.º das Regras de Competição da “World Athletics”;

- 6.8.11 Nos termos do Regulamento da World Athletics, durante a corrida, não é permitido o uso de qualquer equipamento eléctrico, mecânico ou elástico, ou equipamento com rodas e eixos, incluindo trotinetas eléctricas, bicicletas, patins e skates.
- 6.8.12 Devido à inclinação acentuada da pista e a fim de salvaguardar a segurança geral do evento, as inscrições não estão abertas a utilizadores de cadeira de rodas.
- 6.8.13 A Comissão Organizadora do evento a assegura a Responsabilidade Civil contra terceiros. No entanto, os participantes são aconselhados a terem as suas próprias apólices de seguro pessoais, ou outras que entenderem necessárias;
- 6.8.14 Na circunstância de no dia da prova (15 de Março de 2026, domingo, às 3 horas da madrugada) o sinal n.º 3 ou superior de tempestade tropical, ou de chuva intensa ainda estiver em vigor, ou de outra situação de força maior, as provas serão obrigatoriamente canceladas. Pedimos aos participantes o favor de prestarem grande atenção às notícias da comunicação social e da *Internet*. Caso as provas sejam canceladas, a metade do valor da taxa de inscrição paga será restituída antes do dia 15 de Setembro de 2026, ficando a Comissão Organizadora sem qualquer responsabilidade após aquela restituição.

7. Instalações e serviços:

Sinalética de distância	Há uma placa sinalizadora a cada km.
Estações de primeiros socorros e sanitários portáteis	Encontram-se colocados ao longo do percurso.
Estações de abastecimento	Haverá um posto de bebidas aproximadamente 4 em 4 km para fornecer água e bebidas isotónicas. Depois, haverá um posto de esponjas aproximadamente 7,5 em 7,5 km para fornecer água e esponjas. Cada estação de abastecimento estará sinalizada com 100 metros de antecedência.
Abastecimento à chegada	Será fornecida água, bebidas isotónicas, bananas e chocolates.
Instalações	Estarão disponíveis sanitários, balneários e instalações para armazenamento de objectos pessoais.
Condições Meteorológicas	Para mais informações, visite o <i>website</i> oficial da Direcção dos Serviços Meteorológicos e Geofísicos https://www.smg.gov.mo .



2026
金沙中國
SANDS CHINA

澳門國際十公里長跑賽
MACAU INTERNACIONAL 10K
MACAO INTERNATIONAL 10K

Regulamento

8. Programa:

Data	Local	Hora	Conteúdo
11/03/2026 ~ 13/03/2026	Centro Desportivo Olímpico - Pavilhão Desportivo (Taipa)	12H00-21H00	Levantamento de dorsal numerado com <i>chip</i> e notas aos participantes, mediante apresentação de documento de identificação e recibo.
14/03/2026		12H00-22H00	
15/03/2026	Praça do Lago Sai Van	06H00	Concentração dos participantes da prova de 10K e <i>Fun Run</i> (Abertura da Praça do Lago Sai Van)
		07H00	Início da prova: 10K
		07H40	Início da prova: <i>Fun Run</i>
	Centro Desportivo Olímpico - Pavilhão Desportivo (Taipa)	08H55	Fim da prova
		09H30	Cerimónia de entrega de prémios de <i>Fun Run</i>
		10H00	Cerimónia de entrega de prémios de 10K

9. Informações:

Telefone: (+853) 2823 6363

Correio electrónico: macao10k@sport.gov.mo

Página electrónica: www.macao10k.com

10. Observações finais:

- 10.1** Os elementos adicionais fornecidos pela Comissão Organizadora (incluindo “Notas aos participantes”) fazem parte integrante do presente Regulamento;
- 10.2** A Comissão Organizadora reserva-se o direito da decisão final em casos omissos e sobre outras quaisquer questões ou dúvidas levantadas, com excepção em matéria de recursos;
- 10.3** Ao enviar a inscrição, os participantes concordam em participar na 2026 Sands China Macau Internacional 10K e cumprir com as condições de inscrição do evento, e quaisquer instruções dadas pela Comissão Organizadora;
- 10.4** Os participantes na 2026 Sands China Macau Internacional 10K são obrigados a cumprir as regras da “*World Athletics*”.
