



## Regulamento

O Centro Recreativo de Estarreja – C.R.E., em colaboração com a Câmara Municipal de Estarreja, leva a efeito no próximo dia **1 de março de 2026**, o seu **39º Grande Prémio de Atletismo “Cidade de Estarreja”**, com o seguinte Regulamento:

### 1º - Programa, Escalões e Horário

Hora	Escalão	Género	Ano Nascimento	Distância	Percorso
09:30	Infantis	Fem + Mas	2013 e 2014	1.910 m	B
09:45	Iniciados	Fem + Mas	2011 e 2012	2.360 m	C
10:05	Benjamins A	Fem + Mas	2017, 2018 e 2019	700 m	A
10:15	Benjamins B	Fem + Mas	2015 e 2016	700 m	A
10:30	Juvenis	Fem + Mas	2009 e 2010	3.100 m	D
11:00	Juniores	Fem + Mas	2007 e 2008	10.000 m	E
11:00	Seniores	Fem + Mas	2006 / 1986 (1/03)	10.000 m	E
11:00	Veteranos	Fem	1986 (1/03) e anteriores	10.000 m	E
11:00	Veteranos	Mas	1986 (1/03) e anteriores Vet 1 (40-49); Vet 2 (+50)	10.000 m	E
11:05	Caminhada	Fem / Masc	Todas as idades	5.500 m	F

### 2º - Participação

Nas provas constantes do programa podem participar atletas inscritos em qualquer Associação do País, em representação de clubes, escolas, Inatel ou organizações populares, sendo que cada atleta apenas pode participar na prova prevista para o seu escalão etário, devendo apresentar-se no local de partida 10 minutos antes da sua prova, com o respetivo dorsal devidamente colocado na camisola (peito).

*No caso específico desta competição, serão considerados veteranos todos os atletas com 40 anos completos até ao dia da prova e, como tal, será inscrito no respetivo escalão de veteranos. No entanto, caso assim o pretenda, poderá competir como Sénior desde que faça essa opção no ato de inscrição, decisão essa irreversível.*

A distribuição dos dorsais será feita até meia hora antes de começarem as respetivas provas e os atletas deverão fazer-se munir dos respetivos alfinetes para a sua colocação.

**Nota:** O local do **Levantamento de Dorsais e Secretariado**, será no Edifício do Pavilhão Multiusos Municipal, próximo do Parque Municipal, junto ao Rio Antuã e da Avenida 25 de Abril, local das Partidas e Chegadas das diversas provas.



### 3º - Inscrições

As inscrições devem ser feitas na plataforma da Lap2go: [lap2go.com/gp-atletismo-estarreja-2024](http://lap2go.com/gp-atletismo-estarreja-2024)

As inscrições podem ser realizadas até às 24h do dia 21 de fevereiro, todos os escalões estão isentos do pagamento da taxa de inscrição, com exceção da prova dos 10.000 metros:

	Federados	Não Federados
1 fevereiro a 21 de fevereiro	7€	9€

Inscrições após a hora e data limite só serão possíveis para Atletas Federados e o custo de inscrição acresce 10,00€.

Os atletas jovens estão isentos de pagamento de inscrição, no entanto se pretenderem t-shirt terá um custo de 3 €.

As inscrições para a “Caminhada Solidária” estão sujeitas ao pagamento de **3 € por participante com direito a t-shirt temática**: (1€ para o Seguro e os 2€ revertem para uma associação de cariz solidário). Para além da possibilidade de inscrição na plataforma da Lap2go, as inscrições para a caminhada podem ser efetuadas presencialmente no Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja, ou por email: [cld@cm-estarreja.pt](mailto:cld@cm-estarreja.pt)

### 4º - Classificação e Prémios

Serão elaboradas **classificações individuais** para todos os escalões e atribuídos **troféus aos 3 primeiros Classificados de cada Escalão Etário e Género**, assim como **prémios monetários** a atribuir de acordo com o seguinte quadro:

	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
<b>Juniores / Seniores (Masc)</b>	500	300	150	80	70	60	40	30	20	10
<b>Veteranos 1 Masculinos</b>	150	100	80	60	45	-	-	-	-	-
<b>Veteranos 2 Masculinos</b>	150	100	80	60	45	-	-	-	-	-
<b>Juniores /Seniores (Fem)</b>	500	300	150	80	70	60	40	30	20	10
<b>Veteranos Femininos</b>	150	100	80	60	45	-	-	-	-	-

#### Classificações coletivas:

- **Jovem** (Benjamins a Juvenis), onde pontuarão todos os atletas classificados nos 10 primeiros lugares de cada escalão, independente do género, vencendo a equipa que obtiver menor número de pontos. Será atribuído 1 ponto ao 1º classificado, 2 pontos ao segundo classificado e assim sucessivamente até ao 10º classificado.

Nesta classificação haverá trofeu para as 3 primeiras equipas.



## **5º - Trajeto das Prova dos 10km**



- PARTIDA / CHEGADA DA PROVA DOS 10 000 m (-36 532.1230,120 551.0563)

SISTEMA DE PROJEÇÃO HAYFORDE - GAUSS  
EIXO SUDOESTE INTERNACIONAL (1924)  
DATUM 1973  
PROJEÇÃO CARTOGRAFICA GAUSS - KRÖGER



#### **Descrição da prova dos 10km:**

A prova de 10km tem a partida e a meta coincidentes, situando-se ao lado do Café do Parque no Parque do Antuã. Entra na Avenida 25 de abril em direção a norte, num trajeto praticamente em linha reta de 1,7km na estrada nacional 109, passando pelas Ruas, Agostinho Leite, Prof. Dr. Egas Moniz. Abandona a estrada nacional ao virar à direita em direção a Rua da Brejinha, seguindo pela Rua do Senhor da Cruz, onde se aproxima da passagem superior da A29, zona onde segue para Sul em direção ao Vale do Antuã, através das Ruas da Areosa do Norte, S. Tiago, Dr. Fernando Gomes (Quinta da Costa). Chega à Rua Vale do Antuã onde os participantes vão percorrer cerca de 2,5km num trajeto “vai e vem”, fazendo a inversão de marcha na Rua da Agra. Após este troço, a corrida vai em direção ao centro urbano, passando pela Rua do Prof. Primário, Rua Conde de Ferreira, passa em frente à Escola Secundária na Rua Dr. Jaime Ferreira da Silva, intercepta a nacional 109, onde vira à direita para a Rua do Agro, segue pela Rua do Poeta Castelão, Rua Desembargador Oliveira Pinto, e vai em direção à Praça Francisco Barbosa, passando pela Rua Dr. Guilherme Souto e Rua Dr. Alberto Vidal. Na Praça Francisco Barbosa a corrida aproxima-se do fim, que após virar à esquerda para a Avenida 25 de Abril e contorna o mercado virando à direita para a meta.

#### **6º - Seguro**

A organização tem um seguro desportivo a favor dos participantes não federados (Decreto-Lei nº 146, de 26 de Abril de 1993). O seguro de provas desportivas cobre os riscos de morte ou invalidez permanente e despesas de tratamento constantes na respetiva apólice.

#### **7º - Responsabilidade**

A participação de atletas não federados é da responsabilidade dos próprios que, previamente, devem assegurar-se da não existência de qualquer contra-indicação médica para a prática desportiva em geral e da corrida de competição em particular.

#### **8º - Segurança**

A organização conta com a colaboração das forças de ordem pública (GNR) para o controlo do trânsito e garantia de segurança dos participantes durante as provas do programa.

#### **9º - Disciplina**

Os atletas que prejudiquem intencionalmente os seus adversários com empurrões ou obstruções, serão imediatamente desclassificados, bem como os que durante a sua prova sejam acompanhados pelo seu técnico ou dirigente.

#### **10º - Arbitragem**

O Júri da prova será da inteira responsabilidade do **Conselho de Arbitragem da Associação de Atletismo de Aveiro** que, com a colaboração dos fiscais de percurso, juízes de partida e chegada, têm competência para anotarem e decidirem sobre a desclassificação de atletas infratores.



## 11º - Reclamações

**Quaisquer reclamações ou protestos têm de ser apresentadas por escrito**, obrigatoriamente feito em papel timbrado do Clube/Organização ou Coletividade Popular/Escola, ao Júri da prova, até 10 minutos após o termo da mesma, juntamente com a quantia de 50 €, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

## 12º - Identificação

Os atletas deverão ser portadores da sua **Licença Desportiva ou Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão**, para a eventual necessidade de provarem a sua idade ou identidade.

## 12º - Fiscalização

Estará presente nesta prova um Delegado Técnico da Associação de Atletismo de Aveiro.

## 13º - Omissões

Todos os casos omissos neste Regulamento, serão apreciados pela Organização e julgados pelo júri, com base no Regulamento da F. P. A. e Comissão Nacional de Estrada e Corta-Mato (CNEC).