



## XIII GRANDE PREMIO DE ATLETISMO JOÃO SILVA/CONCELHO DE MIRA

**10 junho 2026**

**Praia de Mira**

### 1. ORGANIZAÇÃO E APOIOS

As Secções de Atletismo e de Desporto do Centro Cultural e Recreativo da Praia de Mira levam a efeito no dia 10 de junho de 2026, o XIII GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO JOÃO SILVA/CONCELHO DE MIRA/CCR PRAIA DE MIRA + Campeonato Distrital Jovem de Estrada.

O evento terá a parceria da Câmara Municipal de Mira e da Junta de Freguesia de Praia de Mira, e conta com o apoio da Associação de Pesca Desportiva da Praia de Mira e da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.

Este evento faz parte do Circuito Distrital de Provas de Estrada da ADAC 2026, sendo a 6ª competição de um circuito constituído por 9 competições. Mais informações em [www.adac.pt](http://www.adac.pt).

A Lap2Go ([www.lap2go.com](http://www.lap2go.com)) será o parceiro técnico do evento.

### 2. INSCRIÇÕES

- a) As inscrições serão abertas a todos os atletas federados e não federados, estando a cargo do Lap2Go, parceiro oficial desta competição, a área das inscrições e cronometragem. Para efetuar inscrições será utilizada uma plataforma on-line que está localizada em: <https://lap2go.com/pt/event/gp-mira-2026>
  - i. Paralelamente vai decorrer o Campeonato Distrital Jovem de Estrada para os atletas Sub10, Sub12, Sub14, Sub16 e Sub18, pelo que os atletas federados da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra dos respetivos escalões devem selecionar essa opção na plataforma, seguindo os respetivos passos.
- b) Nos escalões de Sub10, Sub12, Sub14, Sub16 e Sub18 as inscrições serão gratuitas. Para os restantes (Sub20, Sub23, Seniores e Veteranos) serão aplicadas as seguintes taxas:
  - i. Até 31 de maio de 2026 – 12,00 €
  - ii. De 1 de junho a 8 de junho de 2026 – 14,00 €
  - iii. Caminhada (até ao dia do evento) – 10,00 €
  - iv. Mudança de elementos na inscrição (nome/clube) – 2,00 €

**Nota:** \* desconto de 1,50€ para atletas federados na ADAC (10,50€ até 31 de maio de 2026 e 12,50€ até 8 de junho de 2026).
- c) Fora dos prazos estipulados, nenhuma inscrição será aceite. Nos escalões de Sub10, Sub12, Sub14, Sub16 e Sub18 as inscrições têm de ser realizadas no mesmo prazo estipulado, ou seja, até dia 8 de junho de 2026.
- d) As inscrições só serão válidas após pagamento, quando aplicável, pelo que o procedimento a efetuar é o seguinte:

i. Preenchimento do formulário online <https://lap2go.com/pt/event/gp-mira-2026>

e) Qualquer dúvida ou questão relacionada com as inscrições deve ser colocada por e-mail ([suporte@lap2go.com](mailto:suporte@lap2go.com)) ou para o Diretor certificado da prova (João Silva: 919206051)

### 3. PARTICIPANTES, ESCALÕES ETÁRIOS e PROGRAMA:

XIII GRANDE PREMIO DE ATLETISMO JOÃO SILVA/CONCELHO DE MIRA: Podem participar atletas de ambos os sexos, dos escalões Benjamins A a Veteranos, federados ou não, representantes de clubes, escolas, associações e outras entidades, ou a título individual. Os escalões etários são os mencionados, de acordo com os regulamentos atualmente em vigor.

**CAMPEONATO DISTRITAL JOVEM DE ESTRADA DA ADAC:** Podem participar atletas de ambos os sexos dos escalões Sub10, Sub12, Sub14, Sub16 e Sub18, desde que federados na ADAC.

As competições realizam-se a 10 de junho de 2026 a partir das 10:00 horas, na Praia de Mira, conforme o programa seguinte:

HORA	DISTÂNCIA	ESCALÕES	ANO NASCIMENTO
09H45	1500 m	Sub14/Infantis **	2013 e 2014
10H00	2000 m	Sub16/Iniciados **	2011 e 2012
10H15	Caminhada	Todos	
10H20	2600 m	Sub18/Juvenis **	2009 e 2010
10H40	900 m	Sub10/Benjamins A ** Sub12/Benjamins B **	2017 a 2019 2015 e 2016
11H00	10 km *	Sub20/Juniores Sub23 Seniores Veteranos (M40/M50/M60 F40/F50/F60)	2007 e 2008 2004, 2005 e 2006 2006 e anos anteriores Ano referência 1986 (40 a 49 / 50 a 59 / + 60)

\* Percurso homologado pela FP Atletismo e certificado internacionalmente pela WA

\*\* Provas a contar para o Campeonato Distrital Jovem de Estrada na Praia de Mira

- Os dorsais deverão ser levantados impreterivelmente até 30 minutos antes de se iniciarem as provas, com o risco dos mesmos já não serem entregues ao participante.
- Cada atleta deve participar na prova do seu escalão etário, sendo excluído da competição e das classificações, caso participe numa prova de outro escalão, por inscrição incorreta ou por falsa declaração.
- É obrigatório que todos os atletas possuam seguro desportivo. Os atletas que não possuam seguro desportivo deverão indicá-lo no ato da inscrição, para que a Organização os inclua na lista de atletas a segurar no evento.
- A organização da prova não se responsabiliza por qualquer atleta que tenha alguma contra-indicação médica para a prática da corrida. Os atletas deverão possuir a necessária robustez física para a participação no evento.

#### 4. PERCURSO

- a) A organização, com a colaboração das autoridades locais, impedirá o tráfego de veículos nas vias, no decorrer das provas. É rigorosamente proibido o acompanhamento dos atletas por viaturas móveis ou outras pessoas não integrantes da prova em disputa. O não cumprimento destas regras implica a desclassificação do atleta participante, constando nas classificações como desqualificado (DQ).
- b) As provas decorrerão nas ruas da Praia de Mira, conforme o croqui que se anexa.
- c) O percurso inclui passagens na Avenida Cidade Coimbra, Avenida Infante D. Henrique, Avenida Marginal, Avenida da Barrinha, Avenida Elísio de Moura, Rua Furriel Henrique da Costa e na Pista Ciclopedonal (Caminhada).

#### 5. AJUIZAMENTO E CLASSIFICAÇÕES

- a) Haverá cronometragem eletrónica, para todas as provas competitivas, com a colaboração técnica da empresa Lap2Go.
- b) Haverá juízes de atletismo, ficando a cargo do Conselho de Arbitragem da ADAC.
- c) Haverá classificação individual e coletiva para todas as provas.
- d) A Caminhada não tem carácter competitivo. Nas restantes provas haverá classificações individuais com prémio para três primeiros atletas em cada escalão. Coletivamente existirão 3 classificações: escalões jovens (dos benjamins até aos juvenis), seniores e veteranos, sendo atribuído taças às 5 primeiras equipas. Em caso de empate sairá vencedora a equipa que tiver o terceiro atleta melhor classificado.

#### 6. PRÉMIOS

##### a) Individual

##### I. XIII GRANDE PREMIO DE ATLETISMO JOÃO SILVA/CONCELHO DE MIRA

- I. Haverá prémios (troféus, outros e monetários) para as classificações individuais, bem como, o Kit de participante (T-shirts, brindes, almoço, entre outros) para todos os inscritos.
- II. Os prémios monetários só serão atribuídos a atletas portugueses e/ou atletas estrangeiros em representação de uma equipa portuguesa, ou ainda, atletas com o pedido de participação aprovado. Estes prémios serão divulgados antes da realização do evento
- III. Para efeitos de prémios individuais, os atletas juniores serão classificados como seniores.

##### II. **CAMPEONATO DISTRITAL JOVEM DE ESTRADA DA ADAC:** Haverá medalhas aos três primeiros classificados dos escalões Sub10, Sub12, Sub14, Sub16 e Sub18.

##### b) Coletiva

##### I. XIII GRANDE PREMIO DE ATLETISMO JOÃO SILVA/CONCELHO DE MIRA

- I. Contarão os quatro primeiros atletas de cada equipa, por escalão/sexo. Em caso de empate sairá vencedora a equipa que tiver o terceiro atleta melhor classificado.
- II. Na prova principal, haverá só dois pódios coletivos, um para os Masculinos e outro para os femininos.

##### II. **CAMPEONATO DISTRITAL JOVEM DE ESTRADA DA ADAC:** Haverá prémios (troféus para as três primeiras equipas por género, no total dos 5 escalões (Sub10, Sub12, Sub14, Sub16 e Sub18),

classificando para cada equipa o melhor atleta de cada escalão. Cada atleta pontua o valor referente à posição no seu escalão, vencendo a equipa que some o menor número de pontos.

c) A lista de prémios consta abaixo (valores em euros):

	JÚNIOR / SÉNIOR Masc. e Fem.	VETERANOS M40 E F40	VETERANOS M50 E F50	VETERANOS M60 E F60
1º	250,00€	50,00€	50,00€	50,00€
2º	150,00€	30,00€	30,00€	30,00€
3º	100,00€	20,00€	20,00€	20,00€
4º	80,00€	-	-	-
5º	60,00€	-	-	-
6º	50,00€	-	-	-
7º	30,00€	-	-	-
8º	25,00€	-	-	-
9º	20,00€	-	-	-
10º	15,00€	-	-	-

**NOTA:** Para receberem os prémios, os atletas devem ser portadores de um documento de identificação que ateste a veracidade da sua identidade.

META VOLANTE	
1º Geral Prova Principal Masc. e Fem.	Prémio Surpresa (Anunciado antes do início da prova)

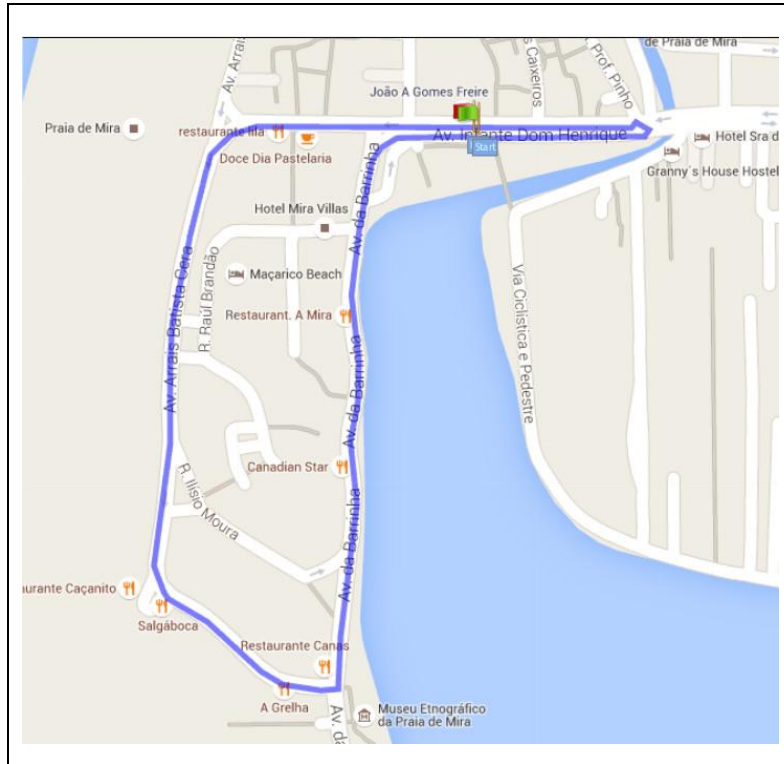
## 7. SECRETARIADO E OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS

- O Secretariado funcionará junto ao local de partida/chegada, no Largo da Barrinha, onde os dorsais dos atletas poderão ser levantados a partir das 9:00 horas do dia da prova.
- Para qualquer protesto ou reclamação o mesmo deverá ser realizado até 10 minutos após a publicação dos resultados, no local da prova, juntamente com a quantia de 50,00€, a qual será devolvida se o protesto tiver deferimento.
- Qualquer caso omissis neste regulamento será resolvido de acordo com o Regulamento Geral das Competições da Federação Portuguesa de Atletismo, por um júri que será composto por elementos da Organização e da equipa de cronometragem, em coordenação com o Diretor certificado da prova.

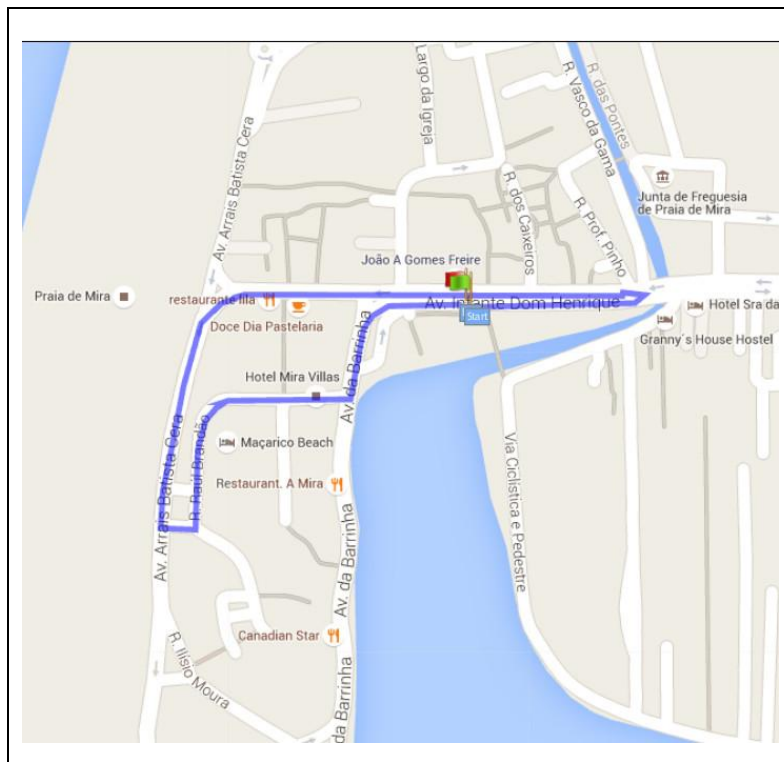
# ANEXOS

## PERCURSOS

### 1. Infantis (1500mts)

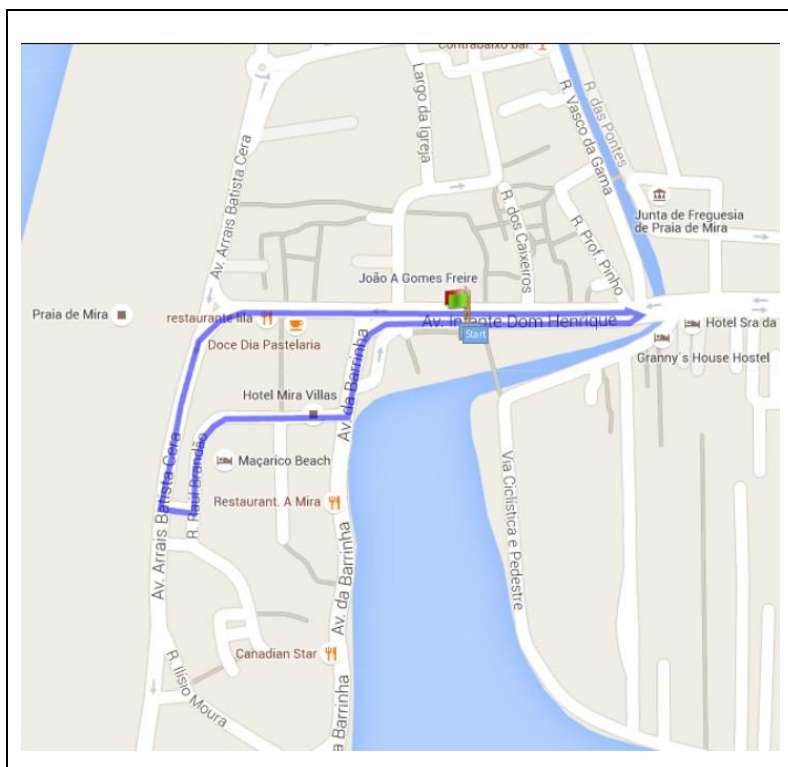


### 2. Iniciados (2000mts – 2 voltas ao percurso)





**5. Benjamins (900mts)**



**6. Prova Principal (10000mts – 1 volta pequena (2434mts) e 2 voltas grandes (3783mts))**



**O DIRETOR CERTIFICADO DA PROVA**

**João Sequeira da Silva**