

REGULAMENTO

CONTINENTAL GRANDE PRÉMIO DE NATAL 2026

1. Descrição

O Continental Grande Prémio de Natal é organizado pela Associação de Atletismo de Lisboa e pela Last Lap Eventos Lda.

No dia 20 de dezembro de 2026 irá realizar-se o 67º Continental Grande Prémio de Natal, que se caracteriza por ser realizado na quadra natalícia, pelo percurso fácil que atravessa as principais artérias da cidade de Lisboa.

É um evento de corrida de estrada, com a distância de 10.000 metros, uma caminhada de cerca de 4.000 metros e outras corridas juvenis com distâncias ajustadas a cada idade.

2. Data / Hora / Distância / Local / Idade participação

2.1. Continental Grande Prémio de Natal - Corrida

- **Data:** 20 de dezembro de 2026
- **Hora:** 10H00
- **Distância:** percurso com 10km
- **Idade mínima:** 18 anos à data do evento
- **Partida:** Avenida Lusíada – enfiamento do Hospital Lusíadas
- **Chegada:** Av. Fontes Pereira de Melo - Praça Marquês de Pombal

2.2. Continental Grande Prémio de Natal - Caminhada

- **Data:** 20 de dezembro de 2026
- **Hora:** 10H40
- **Distância:** percurso com cerca de 4km
- **Idade mínima:** 16 anos à data do evento
- **Partida:** Campo Grande (junto ao Museu de Lisboa)
- **Chegada:** Av. Fontes Pereira de Melo - Praça Marquês de Pombal

2.3. Continental Grande Prémio de Natal Jovem

- **Data:** 20 de dezembro de 2026
- **Hora:** a partir das 9h45

- **Distância:** Ver ponto 5 do presente regulamento
- **Idade mínima:** Ver ponto 9 do presente regulamento
- **Partida:** Ver ponto 5 do presente regulamento
- **Chegada:** Av. Fontes Pereira de Melo - Praça Marquês de Pombal

3. Participação

3.1. Condições e requisitos

- A participação no Continental Grande Prémio de Natal é aberta a todos os interessados, que estejam corretamente inscritos, de acordo com as condições e requisitos presentes neste regulamento.
- A idade mínima para participar no Continental Grande Prémio de Natal é de 12 anos, efetuados no ano de 2026, de acordo com as regras da Federação Portuguesa de Atletismo para provas de atletismo de estrada. Ver mais informação no ponto 9 do presente regulamento.
- O direito a receber todas as contrapartidas incluídas no valor da inscrição deverá ser exercido nos locais definidos pela organização.
- A organização não aceita devoluções, independentemente da causa ou importância paga no ato da inscrição. Em caso de cancelamento do evento, por motivos alheios à organização, a organização irá transitar todos os inscritos para o 68º Grande Prémio de Natal 2027.
- Na impossibilidade de participar, a inscrição pode ser transferida para outra pessoa até às 18H00 do dia 4 de Dezembro de 2026, mediante pedido à organização através do endereço eletrónico ajuda@lastlap.pt.
- Não sendo garantida a personalização do dorsal para pedidos realizados após o dia 4 de dezembro.

3.2. Inscrição

A inscrição no Continental Grande Prémio de Natal contempla:

- 1 T-shirt técnica oficial do Continental Grande Prémio de Natal 2026
- 1 Dorsal personalizado (nome, apelido, slot-horário e caixa de partida)
- 1 Brinde de Participação (a receber no final da prova)
- Cronometragem e classificação (registos de tempo aos 5 e 10 Km)*
- 2 abastecimentos (1 percurso e 1 final)*
- Serviço de roupeiro pago (partida e chegada). Ver ponto 7.1 do presente regulamento
- Diploma de participação digital (nome, apelido e registos de tempo aos 5 e 10 Km)

*Apenas para a prova Continental Grande Prémio de Natal, corrida de 10km

As inscrições por EQUIPA pressupõem a designação de um responsável para articular com a organização todo o processo de inscrição, levantamento e entrega do kit de atleta.

3.3. Local de inscrição

As inscrições para o Continental Grande Prémio de Natal, poderão ser realizadas em <https://gpnatal.pt>

As inscrições para os atletas filiados na Associação de Atletismo dever ser efetuadas em <https://competicoes.aalisboa.com.pt>

Limite de inscrições AAL – 200 atletas

3.4. Meios de Pagamento

Estão disponíveis os seguintes modos de pagamento:
referência **Multibanco** e **MBWay**.

Cada referência tem uma validade máxima de 72 horas. Após essa validade, a referência expira e será necessário que o atleta realize uma nova inscrição.

3.5. Valor de Inscrição

Em 2026, o valor de inscrição no Continental Grande Prémio de Natal será:

Continental Grande Prémio de Natal - Corrida

- Até dia 31 de outubro – 15€
- De dia 1 a 21 de novembro – 17€
- De dia 22 de novembro a 8 de dezembro – 19€
- De dia 9 a 16 de dezembro – 22€
- Inscrições de última hora – 25€

Continental Grande Prémio de Natal - Caminhada

- Até dia 31 de outubro – 11€
- De dia 1 a 21 de novembro – 13€
- De dia 22 de novembro a 8 de dezembro – 15€
- De dia 9 a 16 de dezembro – 17€
- Inscrições de última hora – 20€

Continental Grande Prémio de Natal - Jovem

- Até dia 31 de outubro – 3€
- De dia 1 a 21 de novembro – 5€
- De dia 22 de novembro a 8 de dezembro – 8€
- De dia 9 a 16 de dezembro – 10€
- Inscrições de última hora – 12€

3.6. Prazo e limite de inscrições

O prazo limite para inscrição no Continental Grande Prémio de Natal é dia 16 de dezembro de 2026, sendo que encerram automaticamente ao serem atingidos os 8.000 participantes.

3.7. Alteração de dados de inscrição

O participante poderá ceder a inscrição a outra pessoa desde que solicite essa alteração formalmente, por escrito, à organização – ajuda@lastlap.pt, devendo efetuar o pedido até ao dia 4 de dezembro de 2026. Caso o participante não informe a organização de tal situação, a organização não será responsável por qualquer acidente ou dano que este atleta venha a sofrer.

A organização apenas garante dorsal personalizado a todos os atletas que façam a troca de inscrição até dia 4 de dezembro.

Podem ser alterados os dados de inscrição abaixo indicados, até ao dia 4 de dezembro de 2026.

- COMPROVATIVO DE TEMPO
- MODELO E TAMANHO DE T-SHIRT, desde que exista stock;
- PERSONALIZAÇÃO DO DORSAL

Atletas que se inscrevam a partir do dia 4 de dezembro não poderão alterar os dados de inscrição, nem ceder a sua inscrição a terceiros.

4. Estrutura técnica do evento Continental Grande Prémio de Natal

4.1. Partidas por vagas

A partida do Continental Grande Prémio de Natal – Corrida de 10km, será efetuada por 2 vagas de partida intervaladas por 5 minutos.

A 1ª partida será às 10h00 e partirão os atletas considerados, pela organização, como Elite, sub 40, sub 45 e sub 50, sub 55 e sub 60 minutos.

Às 10h05, partirá a 2ª vaga de atletas, com os restantes participantes.

As partidas das provas Continental Grande Prémio de Natal - **Caminhada** e Continental Grande Prémio de Natal - **Jovem** terão apenas 1 partida única em cada uma das provas.

4.2. Caixas de partida

Os intervalos de tempo para atribuição das caixas de partida serão considerados pela organização através do ritmo de corrida de cada atleta. A avaliação será feita mediante upload de um comprovativo de tempo relativo a uma prova de estrada de 10km. Este comprovativo deve ser entregue no ato de inscrição ou, posteriormente, até dia 1 de dezembro de 2026 e a sua data de emissão não pode exceder os 12 meses anteriores à data de entrega.

As caixas de partidas consideradas são:

- **ELITE:** Abaixo de 37:00m e abaixo de 42:00m para género feminino
- **Sub 40:** 37:00m a 39:59m
- **Sub 45:** 40:00m a 44:59m
- **Sub 50:** 45:00m a 49:59m
- **Sub 55:** 50:00m a 54:59m
- **Sub 60:** 55:00m a 59:59m
- **+60m:** mais de 60 minutos

A informação, da caixa de partida e horário de PARTIDA estará impressa no dorsal.

4.3. Cronometragem

- A cronometragem da prova será efetuada por intermédio de chips aplicados no dorsal de cada participante.
- Cada atleta é responsável pela verificação e colocação correta do seu dorsal com chip.
- A forma correta de colocação do dorsal é na zona abdominal do atleta, forma a que esteja sempre visível, durante a prova.
- A colocação e utilização incorreta do dorsal poderá prejudicar o registo da cronometragem do atleta e, consequentemente, a sua classificação na prova.

4.4. Duração e tempo limite de prova

- Cada participante dispõe de 1h45 para completar o percurso da sua prova, desde o início da mesma.
- Depois desse horário, as autoridades competentes irão reestabelecer a circulação rodoviária gradualmente.
- Os atletas, eventualmente ainda em prova, deverão desviar-se para os passeios, não se responsabilizando a organização por qualquer acidente que, entretanto, venha a ocorrer.

5. Percursos

5.1 Descrição

- **Continental Grande Prémio de Natal - Corrida 10km – Partida às 10h00**

A partida será dada em **“Benfica”** em contramão, na Avenida Lusíada (no enfiamento do Hospital dos Lusíadas) seguindo em mão pela Avenida Marechal Teixeira Rebelo; seguindo á direita para a Estrada da Correia, novamente à direita para a Rua Maria Brown, Rua da Fonte, Largo da Luz (contornando todo o Largo da Luz em contramão), direita Estrada da Luz. Entra à esquerda na Travessa da Luz, direita Rua Fernando Namora, esquerda Rua Professor Viera de Almeida, direita Rua Professor Fernando da Fonseca, Rua Francisco Stromp, direita Rua Cipriano Dourado, passam a Avenida Marechal Craveiro Lopes, Campo Grande, Avenida da República, Saldanha e terminam na Avenida Fontes Pereira de Melo (no enfiamento do entroncamento com a Av. António Augusto de Aguiar).

- **Continental Grande Prémio de Natal - Caminhada 4km – Partida às 10h40**

A partida será dada no **“Campo Grande”** (lado norte, no enfiamento do Museu de Lisboa) onde seguirá pelo Campo Grande, Avenida da República e terminam na Avenida Fontes Pereira de Melo (no enfiamento do entroncamento com a Av. António Augusto de Aguiar).

- **Continental Grande Prémio de Natal Jovem - Escalão Juvenis 4km – Partida às 10h00**

A partida será dada no **“Campo Grande”** (lado norte, no enfiamento do Museu de Lisboa) onde seguirá pelo Campo Grande, Avenida da República e terminam na Avenida Fontes Pereira de Melo (no enfiamento do entroncamento com Av. António Augusto de Aguiar).

- **Continental Grande Prémio de Natal Jovem – Escalão Iniciados 1,8km – Partida às 09h50**

A partida será dada na “**Avenida da Republica**” (no cruzamento com a Avenida Elias Garcia) onde seguirá em direção ao Saldanha e terminam na Avenida Fontes Pereira de Melo (no enfiamento do entroncamento com a Av. António Augusto de Aguiar).

- **Continental Grande Prémio de Natal Jovem – Escalão Infantis 1km – Partida às 09h45**

A partida será dada na “**Av. Da Republica**” (no cruzamento da Av. João Crisóstomo) onde seguirá em direção à Avenida Fontes Pereira de Melo e terminam no enfiamento do entroncamento com a Av. António Augusto de Aguiar.

- **Continental Grande Prémio de Natal Jovem – Escalão Benjamins 0.5km – Partida às 09h40**

A partida será dada na “**Avenida Fontes Pereira de Melo**” (no cruzamento com a Rua Pinheiro Chagas) onde seguirá em direção à Avenida Fontes Pereira de Melo e terminam no enfiamento do entroncamento com a Av. António Augusto de Aguiar.

5.2 Abastecimentos

- **Continental Grande Prémio de Natal - Corrida 10 km**
 - Abastecimento 01 | 5km
 - Abastecimento 02 | meta
- **Continental Grande Prémio de Natal - Caminhada 4km**
 - Abastecimento 01 | meta
- **Continental Grande Prémio de Natal Jovem – Todos os escalões**
 - Abastecimento 01 | meta

6. Entrega do Kit de Atleta

6.1. Data, horário e local

Todos os inscritos com inscrição validada no Continental Grande Prémio de Natal têm de levantar previamente o seu kit de atleta.

NÃO SERÃO ENTREGUES KITS DE ATLETA NO DIA DE PROVA (20 DE DEZEMBRO).

- **Data de Entrega:** 17,18 e 19 de dezembro de 2026
- **Local:** Loja Decathlon Amadora

- **Horários:** 10h às 20h

6.2. Documentação necessária

O levantamento do kit de atleta apenas poderá ser efetuado mediante a apresentação do comprovativo de inscrição. Este será enviado para a caixa de correio eletrónico indicada no ato de inscrição e após pagamento.

Para o levantamento do kit de atleta de outro participante, deverá adicionalmente ser apresentado o Documento de identificação da pessoa que recolhe o kit.

6.2. Kits de atleta não levantados

Todos os kits de atleta pagos e não levantados estarão disponíveis para levantamento de dia 21 e 22 de dezembro, nas instalações da Last Lap Eventos Lda, situada na Rua Professor Reinaldo dos santos 42, 1500-507 Lisboa. **Para obter o Kit de Atleta não levantado deverá contactar previamente a organização** através do ajuda@lastlap.pt.

6.3. Tamanhos e dimensões das t-shirts

A t-shirt técnica oficial do Continental Grande Prémio de Natal, será de manga comprida com modelos feminino e masculino, escolhidos no ato da inscrição.

As suas medidas disponíveis são:



These measures are approximate.

	S	M	L	XL	XXL
A	69 cm	71 cm	73 cm	75 cm	77 cm
B	47 cm	51 cm	54 cm	57 cm	60 cm

*Imagem da T-shirt meramente ilustrativa.

7. Serviços

7.1. Roupeiro

- A organização irá disponibilizar serviço de roupeiro no dia da prova, que estará localizado nas seguintes zonas:
 - Zona de meta, dia 20 de dezembro, das 7h00 às 12h30
 - Zona de partida, dia 20 de dezembro das 8h30 às 9h50 e ficará disponível na zona de meta até às 12h30. A organização assegura o transporte dos mesmos.
- A identificação dos pertences será feita sempre com base no número de dorsal, quer na recolha, quer na entrega.
- Para as provas Continental Grande Prémio de Natal - **Caminhada** e Continental Grande Prémio de Natal - **Jovem**, apenas estará disponível o roupeiro na zona de meta.
- O serviço de roupeiro terá um custo de 2€, que será adicionado na inscrição a todos os participantes que o solicitem.
- No dia da prova (20 dezembro), o custo do serviço de roupeiro é de 3€ e apenas poderá ser pago no local por MB Way.

7.2. Shute/transportes

A informar oportunamente.

7.3. Assistência médica

A organização irá dispor de meios de emergência adequados, com ambulâncias e equipas de prevenção e socorro nas áreas de partida, chegada e ao longo do percurso. O Centro Médico estará localizado na área de chegada, numa tenda existente para o efeito.

7.4. Seguro

A organização irá proporcionar serviço de assistência médica ao longo de toda a prova e na zona da meta, onde se instalará uma tenda hospitalar. No entanto, os atletas beneficiarão de um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no n.º 15 do art.º 18.º do DL n.º 10/2009, com um capital por morte ou invalidez permanente de 28.000,00 EUR e despesas de tratamento até 4.000,00 EUR.)

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias para o desempenho da prova em que vai participar, assumindo, após a inscrição, que se sentem física e psicologicamente aptos para o esforço a que se vai submeter.

8. Segurança

Por razões de segurança, não é permitida a participação de pessoas com idade menor à indicada pela organização, assim como atletas com patins, skates, bicicletas, animais e outros meios mecânicos que a organização considere inapropriados.

Atletas com mobilidade condicionada ou cadeira de rodas, deverão contactar a organização para definição da caixa de partida.

9. Categorias

ESCALÕES	IDADES E GÉNERO	ANOS DE NASCIMENTO
Benjamins A	Masculinos e femininos com idades de 7 a 9 anos	2017 e 2019
Benjamins B	Masculinos e femininos com idades de 10 a 11 anos	2015 e 2016
Infantis	Masculinos e femininos com idades de 12 a 13 anos	2013 e 2014
Iniciados	Masculinos e femininos com idades de 14 a 15 anos	2011 e 2012
Juvenis	Masculinos e femininos com idades de 16 a 17 anos	2009 e 2010
Juniores	Masculinos e femininos nascidos entre 2007 e 2008	2007 e 2008
Seniores	Masculinos e femininos nascidos entre 1992 e 2006	1992 e 2006
V35*	Masculinos e femininos dos 35 aos 39 anos	Ano referência 1990
V40*	Masculinos e femininos dos 40 aos 44 anos	Ano referência 1990
V45*	Masculinos e femininos dos 45 aos 49 anos	Ano referência 1990
V50*	Masculinos e femininos dos 50 aos 54 anos	Ano referência 1990
V55*	Masculinos e femininos dos 55 aos 59 anos	Ano referência 1990
V60*	Masculinos e femininos dos 60 aos 64 anos	Ano referência 1990
V65*	Masculinos e femininos dos 65 aos 69 anos	Ano referência 1990
V70*	Masculinos e femininos dos 70 anos em diante	Ano referência 1990

* Os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas. Os atletas assumem o escalão de veteranos no dia do seu 35º aniversário, tendo o ano de 1991 como referência.

10. Classificações

A ordenação das classificações será efetuada com base no tempo oficial de prova de cada uma das vagas de partida do Continental Grande Prémio de Natal, respetivamente, não acumulando o tempo de prova da partida da primeira vaga para as seguintes. Ou seja, não obstante a vaga de partida de um atleta, a sua classificação

será efetuada de acordo com o seu tempo oficial de prova (tempo de chip), desde a partida da sua vaga até atravessar a linha de meta.

A organização irá publicar as seguintes classificações:

CLASSIFICAÇÕES INDIVIDUAIS

- Classificação Oficial GERAL Absoluta
- Classificação Oficial GERAL Absoluta Feminina
- Classificação Oficial GERAL Absoluta Masculina
- Classificação por Escalões Etários (de acordo com o regulamento geral de Competições da FP Atletismo)

11. Prémios

Serão atribuídos troféus aos vencedores do Continental Grande Prémio de Natal, de acordo com o seguinte:

- Primeiro, segundo e terceiro atleta classificado masculino (Absolutos Masculinos)
- Primeira, segunda e terceira atleta classificada feminina (Absolutos Femininos)
- Primeiro atleta classificado masculino e feminino de cada escalão etário

A todos os participantes que terminem a sua prova, será entregue um brinde alusivo ao Continental Grande Prémio de Natal.

Não serão atribuídos prémios aos participantes da prova Continental Grande Prémio de Natal Caminhada.

12. Desqualificações

Serão retirados da corrida, pelo serviço médico ou pela equipa de arbitragem presentes na prova, qualquer atleta que:

- Manifeste mau estar físico
- Não realize o percurso completo
- Não tenha dorsal de atleta ou este não seja visível
- Participe com o dorsal indevido
- Manifeste comportamento antidesportivo

13. Controlo anti-doping

- O controlo anti-doping poderá ser efetuado de acordo com a normativa vigente da IAAF.

14. Política de privacidade e segurança

Os dados recolhidos para efeitos de inscrição no Continental Grande Prémio de Natal são geridos pela empresa prestadora do serviço de inscrições Last Lap Eventos e Comunicação Lda, seguindo a sua política de Privacidade e Proteção de Dados. Ao inscrever-se, os participantes assumem conhecer e aceitar as Políticas de Privacidade e Proteção de Dados da Last Lap Eventos e Comunicação Lda.

O tratamento de dados para comunicação de outros eventos organizados pela Last Lap Eventos e Comunicação Lda é opcional e está sujeito a consentimento específico e expresso no formulário de inscrição do evento, em conformidade com a Diretiva 95/46/CE de 27 de abril de 2016.

É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito, junto da organização, a sua atualização, correção ou eliminação, através do email geral@lastlap.pt

Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados, da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se a exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no Continental Grande Prémio de Natal procedendo ao seu anonimizado para fins meramente estatísticos.

Para informações adicionais, consulte a política de privacidade da Last Lap Eventos e Comunicação Lda, disponível em https://lastlap.pt/Politica_de_Privacidade.pdf

15. Cedência dos direitos de imagem

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência à Last Lap Eventos e Comunicação Lda e aos parceiros do Continental Grande Prémio de Natal, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada em filmagens que terão lugar no período do evento, ou partilhada nas redes sociais associada à iniciativa ou ao evento Continental Grande Prémio de Natal, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

16. Aceitação dos Termos

Todos os participantes ao realizarem a inscrição no Continental Grande Prémio de Natal aceitam o presente regulamento e em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

Com a inscrição, todos os participantes declararam assumir o seguinte termo de responsabilidade:

1. Li e estou de acordo com o regulamento do Continental Grande Prémio de Natal, disponível no site www.gpnatal.pt
2. Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar.
3. Assumo o compromisso de me abster de participar no Continental Grande Prémio de Natal, caso as minhas condições de saúde se alterem após a inscrição.
4. Ao participar no Continental Grande Prémio de Natal, autorizo, gratuita e incondicionalmente, a Last Lap Eventos e Comunicação Lda e os parceiros da prova utilizem a minha imagem. Por este instrumento, cedo todos os direitos de utilização da minha imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com a sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.
5. Participo no Continental Grande Prémio de Natal, isentando a Last Lap Eventos e Comunicação Lda, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da minha participação no Continental Grande Prémio de Natal, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

17. Cancelamento do evento

O cancelamento do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação, entre outros.

Em caso de cancelamento do evento, por motivos alheios à organização, a organização irá transitar todos os inscritos para a próxima Edição do Grande Prémio de Natal.

18. Casos Omissos e reclamações

As reclamações e casos omissos serão alvos de avaliação e decisão, por parte do Diretor de Prova no caso de **situações de foro desportivo, ou da Last Lap Eventos e Comunicação Lda, nas restantes situações.**

19. Legislação e jurisdição

O presente Termos & Condições de utilização deste website estão sujeitos à legislação portuguesa em vigor no momento. Qualquer conflito ou divergência de interpretação será submetida ao tribunal territorialmente competente. Se o Utilizador residir fora de Portugal, ficam, desde já, convencionados como competentes os tribunais portugueses.

20. Informações de contacto

Last Lap Eventos e Comunicação Lda

- **Morada:** Rua Professor Reinaldo dos Santos, 42 1500-507 Lisboa
- **E-mail:** ajuda@lastlap.pt
- **Telefone:** 911 905 463 (Dias úteis, das 9h30-12h30 e 14h00 às 18h00)