



X Milha de Ceira

A Junta de Freguesia de Ceira, com a colaboração da Secção de Atletismo do CPT Sobral de Ceira, com o apoio da Câmara Municipal de Coimbra e da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, vai organizar a “**X Milha de Ceira**”. A prova pretende divulgar a prática do atletismo, contribuir para a promoção da saúde, proporcionar oportunidades de convívio e de confraternização entre praticantes de diferentes escalões etários e regiões e promover o valor turístico da região.

REGULAMENTO

1. A Junta de freguesia de Ceira, com a colaboração da Secção de Atletismo do CPT Sobral de Ceira, com o apoio da Câmara Municipal de Coimbra e da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, leva a efeito no dia **4 Junho de 2026**, pelas **15h30**, uma prova de estrada denominada “**X Milha de Ceira**”.

O ajuizamento da competição será realizado pelo Conselho Regional de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.

2. As provas dos diversos escalões (8, oito), desenrolar-se-ão nas artérias circundantes à Junta de Freguesia, têm a distância clássica de 1609,34 metros e nelas podem participar atletas de todas as idades, desde que se encontrem de boa saúde e com preparação física apta a esforços, aconselhando-se os participantes a efetuarem um controlo médico algumas semanas antes da prova.

3. PARTICIPANTES e ESCALÕES ETÁRIOS

Podem participar atletas de ambos os sexos dos escalões de 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:

Escalões	Idades	Anos de Nascimento
Sub-10 (Benjamins A)	Até 9 anos	Depois de 2016
Sub-12 (Benjamins B)	10 a 11 anos	2015 e 2016
Sub-14 (Infantis)	2012 a 2013	2013 e 2014
Sub-16 (Iniciados)	14 a 15 anos	2011 e 2012
Sub-18 (Juvenis)	16 a 17 anos	2009 e 2010
Sub-20 (Juniões)	18 a 19 anos	2007 e 2008
SENIORES	20 anos em diante	2006 e anteriores
VETERANOS	35 anos em diante	Ano de referência 1991

Com o apoio:



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA



4. Os HORÁRIOS por Escalões são:

Horário	Escalão	Distância *
15h30	Benjamins A - Femininos Benjamins A - Masculinos	600m
15h40	Benjamins B - Femininos Benjamins B - Masculinos	600m
15h50	Infantis Femininos Infantis Masculinos	Milha
16h05	Iniciados/Juvenis Femininos (Campeonato Distrital Iniciados)	Milha
16h15	Iniciados/Juvenis Masculinos (Camp Distrital Iniciados)	Milha
16h30	Veteranos Femininos	Milha
16h45	Veteranos Masculinos	Milha
17h00	Prova de Elite Feminina (Juniões e Seniores)	Milha
17h10	Prova de Elite Masculina (Juniões e Seniores)	Milha
	<i>* Percurso homologado pela FPAletismo</i>	

Nota: É permitida a participação de veteranos na Prova de Elite, contando como seniores para a classificação final.

5. As classificações das Provas serão efetuadas de acordo com o respetivo escalão.
6. A Organização, com a colaboração das autoridades, impedirá o tráfego na altura das provas. É rigorosamente proibido o acompanhamento dos atletas por viaturas e a não observância desta determinação implica a imediata desclassificação do(s) atleta(s) participante (s).
7. Para os atletas não federados e que não tenham seguro desportivo, a organização garantirá o mesmo.

8. PRÉMIOS

Troféus aos 3 primeiros de todos os escalões. Taças ou troféus às 5 primeiras equipas (classificação global dos escalões de Benjamins a Veteranos).

A classificação geral coletiva será encontrada pela soma da pontuação em todos os escalões de ambos os sexos dos atletas chegados nos 8 primeiros lugares. Assim, ao primeiro atleta será atribuído 8 pontos, ao 2º atleta 7 pontos, ... e ao 8º 1 ponto.

Com o apoio:



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA



9. A organização reserva-se o direito de realizar outro tipo de classificações, extra regulamento.
10. Consoante o número de inscritos nas provas de elite ou de veteranos, caberá à organização determinar o número de séries necessárias, essas séries serão determinadas pelos melhores tempos dos atletas aos 800, 1500mt e 3000mt.

11. PERCURSO

O percurso terá uma distância de 1609,34 metros, exceto para os escalões de benjamins que será de 600 metros.

Nos escalões de benjamins (**1 volta pequena**), a partida será na Rua Dr. Manuel Chaves e Castro (em frente à Junta de Freguesia), segue para a Estrada da Beira; depois Rua Central; Rua Dr. Manuel Chaves e Castro e termina em frente à Junta de Freguesia.

Nos restantes escalões etários, serão: **Primeiro 1 volta pequena**, com partida na Rua Dr. Manuel Chaves e Castro (em frente à Junta de Freguesia); depois Estrada da Beira; Rua Central; Rua Dr. Manuel Chaves e Castro (**passando pela partida**), depois, **2 voltas grandes**, seguindo para a Estrada da Beira; Rua de Tomar; Rua Dr. Manuel Chaves e Castro e termina em frente à Junta de Freguesia.

12. INSCRIÇÕES

As inscrições são gratuitas e deverão ser realizadas até **2 junho de 2026** na plataforma FPA Competições, em: <https://fpacompeticoes.pt/338/associacao>.

As confirmações deverão ser realizadas na mesma plataforma, até às 12h do dia da competição. Os dorsais são da responsabilidade da organização, estando o secretariado em funcionamento na sede da Junta de Freguesia de Ceira, entre as 13h00 e as 14h30 do dia do evento.

13. INFORMAÇÕES

Quaisquer dúvidas

Rua Dr Manuel Chaves e Castro, S/N – 3030-853 – Ceira.

Telefones: 239923351 / 969833899 ; 915510974

Email: freguesiaceira@gmail.com // atletismosobralceira@gmail.com

Com o apoio:



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA



Casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o regulamento geral de competições em vigor na Federação Portuguesa de Atletismo.

O percurso está certificado e homologado pela Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) e a competição integra o Global Calendar da World Athletics.

MAPA DO PERCURSO



Legenda:

- (M) Meta - Para todos os escalões
- (P) Partida - Para todos os escalões

Com o apoio:



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA