



**CAMPEONATO DISTRITAL DE ESTRADA**  
**GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DE MIRA - 2023**

**Mira, 03/09/2023**

**10 KMS**

A Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, os seus Clubes Associados o Centro Cultural Recreativo Praia de Mira e a Associação Socio Cultural da Valeirinha, em parceria com a Câmara Municipal de Mira e com apoio da Junta de Freguesia de Mira, vão realizar no dia 03 de Setembro de 2023, a partir das 10H00, o Campeonato Distrital de Estrada, em Mira, ao qual se junta o Grande Prémio de Atletismo de Mira 2023.

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>SEXO</b>	<b>DISTÂNCIA</b>
10H00	SUB20/SEN/VET	Feminino/Masculino	10 KMS

# Campeonato Distrital de Estrada

## Regulamento

1. O Campeonato Distrital de Estrada destina-se a atletas Masculinos e Femininos dos escalões de Sub20, Seniores e Veteranos, filiados na Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC).
2. **Inscrições** através da plataforma FPA competições até às 23H59 do dia 30 de Agosto de 2023, <https://fpacompeticoes.pt/2629/competicao>.
3. **Confirmações** devem ser efetuadas até às **18H00 do dia 02 de Setembro de 2023**.
4. Os **Atletas Veteranos** que pretendam participar como **Seniores**, devem efetuar a sua inscrição na **Prova 10 Kms Absolutos** e enviar essa solicitação para o endereço de e-mail: [geral.adacoimbra2018@gmail.com](mailto:geral.adacoimbra2018@gmail.com).
5. Os atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2022/2023.
6. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas masculinos e femininos. Das classificações individuais serão extraídos os pódios para os escalões de Sub20 e de Sub/23.
7. As **Classificações Coletivas**, serão para Sub20, Seniores, Veteranos, Femininos e Masculinos, obtida somando o número de pontos correspondentes às classificações gerais individuais dos três primeiros atletas de cada equipa.  
Em caso de empate, o desempate será resolvido a favor da equipa cujo terceiro elemento esteja melhor classificado.
8. **Prémios**  
**Medalhas** aos três (3) primeiros classificados individuais, em cada escalão e Sub-escalão de veteranos/género.  
**Troféus** às três (3) primeiras equipas Masculinas e Femininas de cada um dos escalões em Competição.  
- O Escalão de Veteranos é considerado para efeitos de Classificação Coletiva, como escalão Único em Masculinos e em Femininos.
9. **Banhos** – Pavilhão Municipal.
10. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics.
11. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
12. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

# Grande Prémio de Atletismo de Mira - 2023

## Regulamento

1. Destina-se a atletas filiados e não filiados, Masculinos e Femininos, dos escalões de Sub20, Seniores e Veteranos.
2. **Inscrições** através da plataforma FPA competições até às 23H59 do dia 30 de Agosto de 2023, <https://fpacompeticoes.pt/2629/competicao>.
3. **Confirmações** devem ser efetuadas até às 18H00 do dia 02 de Setembro de 2023.
4. Aos atletas Filiados em outras Associações Distritais e aos atletas Não Filiados, será atribuído Dorsal a ser levantado no Secretariado da Competição até 30 minutos antes da hora da partida.
5. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas masculinos e femininos, para os escalões de Sub20, Seniores e Veteranos
6. As **Classificações Coletivas**, Femininos e Masculinos, obtida somando o número de pontos correspondentes às classificações gerais individuais dos três primeiros atletas de cada equipa. Em caso de empate, o desempate será resolvido a favor da equipa cujo terceiro elemento esteja melhor classificado.
7. **Prémios**  
**Medalhas** aos três (3) primeiros classificados individuais, Femininos e Masculinos, dos escalões Sub20, Seniores e Veteranos.  
**Troféus** às três (3) primeiras equipas Masculinas e Femininas.
8. **Banhos** – Pavilhão Municipal.
9. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics.
10. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
11. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Coimbra, 24 de Agosto de 2023

A Direção da ADAC