



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA

Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552

Ec Marrazes - 2416- 904 Leiria

Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972

E-mail: assleiria@adal.pt

www.adal.pt

ÉPOCA 2026 / 2027

PARECER Nº 15 SOBRE PROVA DE ATLETISMO

Nome da Prova: 38º GP da Mendiga 2026

Organização: ARCD de Mendiga

Local da Realização: Mendiga - Porto de Mós

Data da Realização: 29 de Novembro de 2026

PARECER:

Face ao regulamento apresentado e que se anexa, depois de devidamente analisado, a Associação Distrital de Atletismo de Leiria concede o **parecer favorável** à realização da prova acima referida, pelo que o Organizador se obriga a realizá-la de acordo com o estabelecido no Regulamento.

NOTA:

Compromete-se igualmente a garantir a presença da assistência médica necessária, das forças de segurança e da contratação dos Seguros de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil obrigatórios por lei.

Data: 28 de setembro de 2026



A Direção da ADAL
(Miguel Saraiya)

REGULAMENTO GERAL

1. Introdução/Organização

A **Associação Recreativa Cultural e Desportiva de Mendiga**, organiza no dia **29 de novembro de 2026** pelas **11.00 horas**, o **“38º Grande Prémio de Atletismo de Mendiga”**, com as distâncias de 10km e 15km.

2. Condição de Participação

Poderão participar atletas de qualquer sexo, desde que gozem de boa saúde e que se encontrem com condição física apta a longos esforços, havendo, contudo, apoio médico, responsabilizando-se a **A.R.C.D. de Mendiga**, pelo que está legislado no que diz respeito ao Seguro Desportivo “Dec-Lei nº 1346/93 de 93.04.26”.

Qualquer participante com idade compreendida até aos 70 anos será coberto pelo Seguro de Acidentes Pessoais da prova. A franquia será da responsabilidade do sinistrado/atleta bem como qualquer tipo de taxa (e.g. taxas moderadoras).

3. Inscrições

O valor das inscrições é:

- 12,00€ (doze euros) para a prova de 15km;
- 10,00€ (dez euros) para a prova de 10km.

Aos atletas federados na ADAL, as inscrições terão a redução de 1€.

As inscrições encerram a 26 de novembro.

Nas inscrições posteriores a dia 20 de novembro, a organização não assegurará brindes.

As inscrições da prova principal estarão a cargo da www.recordepeessoal.pt, para aceder à sua plataforma basta ir a www.recordepeessoal.pt, onde após preencher todos os campos do formulário receberá os dados para pagamento. Após confirmação da inscrição, receberá um e-mail de confirmação e dorsal atribuído.

Informações sobre inscrições ou pagamentos poderão contactar via e-mail para, geral@recordepeessoal.pt.

Inscrições	Atletas federados na ADAL	Atletas não federados na ADAL
10km	11,00€	12,00€
15km	9,00€	10,00€

4. Partida e Chegada

Não existirá chamada dos atletas, sendo estes informados pelo sistema acústico do tempo que falta para o início da prova.

As partidas e as chegadas serão no recinto da A.R.C.D. Mendiga.

5. Escalões

15km

A prova de é disputada numa corrida única para todos os escalões sendo consideradas as seguintes categorias de Atletas:

MASCULINOS	FEMININOS
SENIORES – Nascidos em 2009 e anos anteriores (18 anos); VET.M. – 35 Idades entre os 35 e 39 anos (inclusive); VET.M. – 40 Idades entre os 40 e 44 anos (inclusive); VET.M. – 45 Idades entre os 45 e 49 anos (inclusive); VET.M. – 50 Idades entre os 50 e 54 anos (inclusive); VET.M. – 55 Idades entre os 55 e 59 anos (inclusive); VET.M. – 60 Idades entre os 60 e 64 anos (inclusive); VET.M. – 65 Idades superiores a 65 anos (inclusive).	SENIORES – Nascidos em 2008 e anos anteriores (18 anos); VET.F. – 35 Idades entre os 35 e 39 anos (inclusive); VET.F. – 40 Idades entre os 40 e 44 anos (inclusive); VET.F. – 45 Idades entre os 45 e 49 anos (inclusive); VET.F. – 50 Idades superiores a 50 anos (inclusive);

Conta a data do dia da prova.

10km

A prova de é disputada numa corrida única para todos os escalões, no entanto, não são atribuídos prémios por escalão.

6. Prova juvenil

Haverá, também, uma prova para os escalões de Bambis, Benjamins A e B, Infantis, Iniciados, femininos e masculinos.

Prova juvenil	Ano nascimento	Distância	Hora partida
Bambis	Depois de 2019	150 metros	10:00h*
Benjamins A	2016 a 2018	700 metros	10:00h*
Benjamins B	2014 e 2015	700 metros	10:00h*
Infantis	2012 e 2013	1.500 metros	10:00h*
Iniciados	2010 e 2011	1.500 metros	10:00h*

* Horários sujeitos a alterações.

Haverá troféus para os 3 primeiros (masculino e feminino) dos escalões de Benjamins A e B, Infantis e Iniciados.

Haverá lembranças para todos os atletas chegados à meta;

Os atletas da prova juvenil devem comparecer junto à partida às **9:50h**, já devidamente identificados com o dorsal.

As inscrições da prova juvenil deverão ser realizadas através: www.recordepessoal.pt e não têm custos associados.

7. Caminhada

Decorrerá uma prova não competitiva – caminhada rural com aproximadamente 5km.

O preço da inscrição é 6,00€, podendo-se inscrever até ao dia da prova.

O início da caminhada será às 11:10h.

8. Controlo de tráfego

A Organização em colaboração com as autoridades controlará o tráfego na altura da prova, embora não o possa eliminar totalmente, pelo que se aconselha a máxima prudência, não se responsabilizando a organização pelos acidentes que os participantes possam vir a sofrer.

9. Desclassificação

Qualquer tentativa de encurtar a distância será punida com DESCLASSIFICAÇÃO. Para esse efeito, será montado um sistema de controlo ao longo do percurso.

10. Tempo limite

As provas terão tempo limite de:

- 15km → 2:00h
- 10km → 1:30h

11. Abastecimento

Serão montados postos de abastecimento ao longo do percurso.

12. Seguro

A organização disponibiliza um Seguro de Responsabilidade Civil incluído no valor da inscrição.

Nas provas de 15km e 10km é disponibilizado aos participantes não federados um seguro de acidentes pessoais incluído no valor da inscrição, com idade limite os 70 anos. A franquia será da responsabilidade do sinistrado bem como qualquer tipo de taxa (e.g. taxas moderadoras).

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Na caminhada existe um seguro para todos os participantes.

Na prova juvenil não será disponibilizado seguro de acidentes pessoais.

13. Prémios

15km

MASCULINOS E FEMININOS

- 1º Taça + 200€
- 2º Taça + 130€
- 3º Taça + 80€
- 4º Taça + 50€
- 5º Taça + 40€
- 6º Taça
- 7º Taça
- 8º Taça
- 9º Taça
- 10º Taça

- Troféus às 3 (três) primeiras equipas da Geral, somando o n.º de ordem de chegada à meta de cada um dos 3 melhores atletas de cada Equipa;
- Troféus para os 3 (três) primeiros de cada escalão;
- Troféu para o atleta mais idoso que termine a prova;
- Troféus para os três primeiros atletas da freguesia e do concelho.

10km

MASCULINOS E FEMININOS

- 1º Taça + 75€
- 2º Taça + 50€
- 3º Taça + 25€

- Troféus às 3 (três) primeiras equipas da Geral, somando o n.º de ordem de chegada à meta de cada um dos 3 melhores atletas de cada Equipa;
- Troféus para os 3 (três) primeiros de cada escalão;

Prémio maior equipa

- Prémio monetário no valor de 100€ para a equipa com mais atletas inscritos nas provas de 15km e 10km.

14. Casos omissos

Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização, tendo sempre em conta o presente regulamento e demais regulamentos em vigor, mantendo sempre os critérios de imparcialidade e justiça.

Informações sobre o evento deverão contactar a A.R.C.D. de Mendiga pelo e-mail, arcdmendiga@hotmail.com.

15. Banhos

A organização proporcionará a todos os atletas interessados a possibilidade de banho (duche) em instalações balneárias próximas da meta.

16. Reclamações

O Atleta ao inscrever-se tem pleno conhecimento do conteúdo do REGULAMENTO, não havendo direito a qualquer RECLAMAÇÃO OU PROTESTO, após a inscrição.

17. Entrega de Prémios

A entrega de prémios e taças das provas de 10 e 15km decorrerá nas nossas instalações, por volta das 14 horas.

A entrega de prémios da prova juvenil decorrerá após a chegada de todos os participantes da mesma.

18. Refeições

Será realizado o tradicional almoço nas nossas instalações, sendo que o mesmo não está incluído no valor da inscrição.

Aos atletas e acompanhantes que pretendam almoçar, poderão adquirir a senha no próprio dia, junto do secretariado ou aquando da inscrição na plataforma da Record Pessoal.

Mendiga, 8 de setembro de 2026

Inês Pires

