

14º Grande Prémio de Atletismo

N.ª Sr.ª do Livramento

São Francisco da Serra 2026

12/09/2026 - 17h30m

Regulamento

1. Condições de participação

O 14º Grande Prémio de Atletismo “Nª Sr.ª do Livramento” é uma prova de estrada, organizada pelo Grupo Desportivo e Recreativo de S. Francisco da Serra e a Junta de Freguesia de São Francisco da Serra, que terá lugar no dia 12 de setembro de 2026, pelas 17h30m, numa extensão de 10000 metros, destinada a atletas federados ou não, de idades superiores a 18 anos, inclusivé e sem distinção de sexo ou nacionalidade, depois de devidamente inscritos.

Haverá também uma caminhada/corrida curta (para o atleta fazer ao ritmo que bem entender), na extensão de 5000 metros.

Qualquer participante ao inscrever-se está a concordar e a aceitar na íntegra o presente regulamento.

1.1. Idade mínima de participação nas diferentes provas

Para participar na **Corrida (10 km)** os participantes deverão ter no mínimo 18 anos.

Para participar na **Caminhada/Corrida Curta (5 km)** os participantes deverão ter pelo menos 16 anos, mas em caso de irem acompanhados pelos pais não haverá limite de idade mínima, desde que reúnam as condições físicas indispensáveis para concluir o percurso.

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições deverão ser realizadas de acordo com os prazos previstos através do link disponível no website da divulgação do evento. As inscrições só serão validadas após a confirmação do pagamento.

1.3. Condições físicas

É indispensável que os participantes do 14º Grande Prémio de Atletismo “Nª Sr.ª do Livramento” aceitem e cumpram os seguintes requisitos referentes à sua condição física, nomeadamente:

- * Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da prova em que vai participar;
- * Estar suficientemente treinado, fisicamente e mentalmente para concluir a prova;
- * Estar consciente que a sua segurança depende da capacidade em se adaptar aos problemas que surjam, pois não cabe à organização ajudar o atleta a gerir os seus problemas;
- * Ter adquirido antes da prova, uma capacidade real de autonomia no terreno, que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de prova, concretamente;
 - conseguir enfrentar sem ajuda externa alterações de condições ambientais e climatéricas (vento, frio, calor, chuva e nevoeiro);
 - saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, entre outros;
 - ter a capacidade de autonomia entre 2 pontos de abastecimento, quer em termos de alimentação e hidratação, quer em termos de equipamento e segurança.

1.4. Ajuda externa

Aos participantes é permitido receber ajuda externa durante a prova, apenas e somente nos postos de controlo/abastecimento previamente definidos pela organização e desde que não haja interferência com outro atleta.

É estritamente proibida toda a restante ajuda externa, com exceção de situações de carácter físico/médico a avaliar à posteriori pela organização.
O incumprimento deste ponto implica a desclassificação do atleta.

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve estar permanentemente visível durante toda a prova, colocado **obrigatoriamente à frente**.

O incumprimento destas regras poderá originar a não classificação dos atletas, por não ser possível à organização identificar os mesmos nos diversos controlos que possam ser realizados ao longo da prova.

1.6. Regras de conduta desportiva

Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactarem a organização.

Em caso de desistência durante a prova, o atleta deverá informar de imediato a organização, em qualquer posto de controlo, ou através do contacto telefónico para o número disponibilizado no dorsal.

A organização reserva-se no direito de excluir da prova, mesmo antes do seu início, qualquer participante que através do seu comportamento condicione a gestão e/ou o bom funcionamento do evento, não havendo reembolso do valor da inscrição.

Qualquer comportamento considerado inadequado, através de linguagem ofensiva, agressões verbais e físicas, e desrespeito para com os outros atletas resultará na desclassificação.

O respeito pela natureza deverá ser constante, não sendo admissível que qualquer atleta polua os trilhos, ou destrua/altere qualquer elemento natural.

Qualquer protesto deverá ser submetido à organização por escrito até ao início da entrega de prémios. A organização analisará esse protesto prontamente, e será dada uma resposta.

2. Prova

2.1. Apresentação das provas/organização

Este evento irá decorrer no dia 12 de Setembro de 2026, organizado pelo G.D.R. São Francisco da Serra e Junta de Freguesia de São Francisco da Serra, nas vertentes de Corrida (10 km) e Caminhada/Corrida Curta (5Km).

Com a finalidade de proporcionar boas condições de participação aos atletas, por questões de logística, o 14º Grande Prémio de Atletismo “Nº Sr.ª do Livramento” será limitado a 300 participantes, no conjunto das duas provas.

A organização reserva para si os lugares necessários para satisfazer os seus compromissos.

A organização reserva-se ainda no direito de aumentar ou reduzir o número total de vagas ou em cada distância, por razões de segurança, ou por qualquer outro motivo relacionado com o funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência, na página facebook do G.D.R. São Francisco da Serra.

Corrida (10 km): prova de corrida, em estrada de alcatrão, com distância aproximada de 10 km, que percorre a EM 544 entre São Francisco da Serra e a Cruz de João Mendes (duas voltas). A prova tem partida e chegada no largo da Junta de Freguesia. É considerada uma prova de carácter competitivo, uma vez que existem classificações por escalões, prémios por escalão, prémios por equipas e prémios para a classificação geral.

Caminhada/Corrida Curta (5 km): Caminhada em estrada de alcatrão, com distância aproximada de 5 km, que percorre a EM 544 entre São Francisco da Serra e a Cruz de João Mendes. A prova tem partida e chegada no largo da Junta de Freguesia. É considerada uma prova sem carácter competitivo. Nesta prova não existem prémios por escalão ou equipas, no entanto, existem prémios

para os 3 primeiros classificados da Geral Masculina e Feminina. É adequada a qualquer pessoa que queira caminhar ou correr sem qualquer tipo de objetivo de tempo de chegada à meta.

2.2. Programa/Horário

Sábado, 12 de Setembro de 2026

Corrida (10 km) e Caminhada (5 km)

14:00 – Abertura do Secretariado na Junta de Freguesia de São Francisco da Serra
17:00 - Encerramento do secretariado
17:15 – Briefing para a corrida (10 km e 5 Km)
17:30 – Partida de ambas as corridas
19:00 – Hora estimada do início das refeições
20:00 – Hora estimada da cerimónia de entrega de prémios

2.3. Distância

2.3.1. Corrida (10 km)

O percurso terá uma distância aproximada de 10 Km.

2.3.2. Caminhada/Corrida Curta (5 km)

O percurso terá uma distância aproximada de 5 km.

2.4. Tempo limite

O 14º Grande Prémio de Atletismo “Nª Sr.ª do Livramento” é um evento que integra 2 provas de etapa única, com limite de tempo de 1h30m, pois após esse tempo poderá não ficar classificado.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos com chip, pelo que este só deverá ser retirado após a conclusão da prova. De ter em atenção que este controlo de tempos com chip será efetuado na corrida (10 km) e Caminhada/Corrida Curta (5 km).

2.6. Postos de abastecimento e controlo

O abastecimento será sensivelmente a meio do percurso e à chegada.

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem, e estão localizados em locais delineados pela organização. Em cada um destes postos estará pelo menos um elemento da organização.

Durante a prova poderão existir “**controles surpresa**” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante não consiga alcançar o posto de controlo mais próximo, deve entrar em contacto com a organização.

O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no dorsal e deverá ser antecipadamente gravado no telemóvel pelo participante.

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo/abastecimento sem aviso prévio, em caso de condições climatéricas adversas e/ou segurança.

2.7. Material obrigatório/verificação de material

2.7.1. Material obrigatório

- Dorsal (visível durante toda a prova)

2.8. Informações sobre passagens de locais com tráfego rodoviário

Nas zonas de atravessamento de vias com tráfego rodoviário, os participantes deverão cumprir com as regras de trânsito nas localidades e estradas de uso público.

2.9. Desclassificações

A direção da prova e os controladores são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, pelo que estão autorizados a aplicar as desclassificações apresentadas seguidamente:

- Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- Abandonar a prova sem avisar a organização;
- Partilhar o dorsal com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Dorsal não visível, durante parte ou na totalidade do percurso;
- Utilizar caminhos que não são os sinalizados para a prova, atalhando intencionalmente o percurso;
- Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- Falta gravosa ao respeito para com a organização ou outros participantes (agressão ou insulto);
- Retirar sinalização do percurso;
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- Falhar pelo menos 1 posto de controlo;
- Perda do dorsal;
- Perda do chip;
- Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização.

A direção da prova baseada no seu próprio julgamento, tem poderes para desclassificar e/ou penalizar qualquer atleta que perturbe o normal funcionamento do evento.

2.10. Responsabilidade perante o atleta/participante

Os participantes inscritos no 14º Grande Prémio de Atletismo “N.ª Sr.ª do Livramento” aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade na competição.

A organização compromete-se a desenvolver todos os esforços, por forma a salvaguardar qualquer incidente.

A organização não se responsabiliza por qualquer situação que não esteja prevista neste regulamento.

2.11. Seguro desportivo

A organização subscreve um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais, de acordo com a lei em vigor durante a vigência do evento.

O acionamento do seguro por parte do segurado, implica o pagamento de uma caução.

Em caso de acidente, o participante deverá em primeiro lugar contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde.

O participante poderá ainda contactar o 112, mas neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretarem.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno (máximo de 72 horas posteriores à data do evento) para ativar o seguro.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrições

Somente as inscrições realizadas na página do site da empresa de cronometragem acorrer.pt serão aceites.

Cada participante deve preencher corretamente o formulário e pagar o valor da mesma, sendo o participante o responsável pela veracidade dos seus dados.

Após confirmação do pagamento, o nome do atleta vigorará na lista de inscritos. O pagamento da taxa de inscrição implica uma reserva de lugar, pessoal e intransmissível.

Qualquer esclarecimento adicional sobre o processo de inscrições deverá ser solicitado para o e-mail gdrsfranciscodaserra@hotmail.com ou para os telemóveis 962869868 e 967364479.

Serão permitidas trocas de dados de um participante para outro, caso não interfira com o horário de partida das provas.

3.2. Valores e período de inscrição

O período de abertura das inscrições decorrerá até 07 de Setembro pelas 23:59 (incluindo o pagamento), no sentido de preencher as 300 vagas disponíveis.

As taxas de inscrição são as seguintes:

Corrida (10 Km): 8€

Caminhada/Corrida Curta (5 km): 7€

T-shirt – 4€

Refeição (sopa, bifana, batatas fritas, fruta e 1 bebida) - 6€

Refeição para acompanhantes - 8€

3.3. Material incluído com as inscrições

- Seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil;
- Dorsal;
- Chip (para a Corrida e Caminhada);
- Abastecimentos líquidos;
- Lembrança de finalista oficial do evento;
- T-shirt técnica (opcional).

3.4. Condições de devolução do valor da inscrição

O reembolso pode ser solicitado quando um praticante tiver comprovadamente um impedimento para fazer a prova, desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada após a inscrição na prova. O seu cancelamento deve ser solicitado através do e-mail gdrsfranciscodaserra@hotmail.com, pelo que a este pedido deve ser anexado o atestado médico, sendo que neste caso o reembolso será de 100% do valor da inscrição. Em caso de cancelamento da inscrição sem atestado médico, apenas serão devolvidos 50% do valor da inscrição.

Não serão aceites cancelamentos por telefone.

Se o evento for cancelado por razões alheias à vontade da organização, não haverá direito a reembolso do valor da inscrição.

4. Categorias e prémios

4.1. Definição da data, local e hora da entrega dos prémios

A entrega de prémios terá lugar no dia 12 de Setembro de 2026 pelas 20:00 junto ao local onde serão servidas as refeições, onde estarão localizadas as partidas e o secretariado (junto à sede do G.D.R. São Francisco da Serra, ao lado da junta de freguesia).

4.1.1. Prémios para a Corrida (10 Km) e Caminhada/Corrida Curta (5 km)

Para as provas de carácter competitivo, mais concretamente a Corrida (10 km), haverá uma classificação individual, por escalões e coletiva. Qualquer das provas será ganha pelos concorrentes que realizarem a totalidade dos respetivos percursos no menor tempo. Somente os participantes que passarem em todos os postos de controlo, serão classificados. Não haverá prémios monetários.

É obrigatória a presença dos premiados ou de um representante na cerimónia de entrega de prémios, pelo que a organização não enviará prémios ou quaisquer outros elementos por correio postal, ou por outro meio de distribuição.

A classificação coletiva de ambas as distâncias determina-se com base na classificação geral absoluta, somando-se os lugares dos 4 primeiros classificados de cada equipa, independentemente do escalão e género do atleta. Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.

Exemplo:

Equipa A: $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} + 8^{\circ} = 26$ pontos > **1º lugar**

Equipa B: $3^{\circ} + 4^{\circ} + 10^{\circ} + 12^{\circ} = 29$ pontos > **2º lugar**

Equipa C: $1^{\circ} + 2^{\circ} + 9^{\circ} + 17^{\circ} = 29$ pontos > **3º lugar**

Serão premiados os 3 melhores tempos da geral (masculinos e femininos), os 3 melhores tempos de cada escalão e as 3 equipas com a melhor classificação coletiva. Haverá prémios de finalista para todos os atletas que concluíam a sua prova.

4.1.2. Prémios para a Caminhada/Corrida Curta (5 km)

Para a prova aberta, que pode ser feita a correr ou a caminhar, apenas haverá prémios para os 3 primeiros classificados da Geral Masculina e Feminina.

Haverá prémios de finalista para todos os atletas que concluíam a totalidade do percurso.

4.1.3. Prémios para o conjunto das 2 provas

Será entregue um prémio à equipa mais numerosa, atletas inscritos e pagos, no conjunto das 2 provas. Será também entregue um prémio para a equipa com mais mulheres inscritas e pagas, no conjunto das 2 provas.

4.2. Definição das categorias etárias/sexo individuais e equipas

4.2.1. Categorias etárias/sexo para Corrida (10 km) e Caminhada/Corrida Curta (5 km)

As categorias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.

Para efeitos de classificação e pontuação nos escalões, é tido em conta o ano de nascimento do atleta, considerando-se a idade que o atleta terá no final da época desportiva, ou seja, em 30 de setembro de 2026.

- Sub-23 Masc. / Sub-23 Fem. (18-22 anos)
- Seniores Masc. / Seniores Fem. (23-39 anos)
- M40 / F40 (40-44 anos)
- M45 / F45 (45-49 anos)
- M50 / F50 (50-54 anos)
- M55 / F55 (55-59 anos)
- M60 / F60 (60-64 anos)
- M65 / F65 (65 ou mais anos)
- M70 (70 ou mais anos)

4.3. Prazos para reclamação de classificações

As classificações vão sendo colocadas no site acorrer.pt, pelo que as mesmas podem ir sofrendo alterações.

Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida à direção da prova até à hora da entrega de prémios.

Os participantes têm ainda um prazo de 48 horas para a apresentação de reclamações de classificações, através do e-mail gdrsfranciscodaserra@hotmail.com.

5. Direito de imagem e publicidade

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento 14º Grande Prémio de Atletismo “N.ª Sr.ª do Livramento” e dos registos audiovisuais e/ou fotográficos, assim como registos jornalísticos do evento.

Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação, devem obter o prévio consentimento da organização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova, em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante/atleta, a receber qualquer compensação económica.

6. Proteção de dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa acorrer.pt para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, classificações e notícias. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para gdrsfranciscodaserra@hotmail.com.

7. Outros

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento, e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.