XI CROSS MIRAVILLAS &
CAMPEONATO DISTRITAL CORTA MATO – SUB 16

LOCAL	DATA	HORA
Pista Municipal de Cross MiraVillas	08 março de 2026	09h30

A Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC) e a Associação Sócio Cultural da Valeirinha, com o apoio do Município de Mira e da Freguesia de Praia de Mira realizam, conjuntamente, o **XI Cross Miravillas** e o **Campeonato Distrital de Corta Mato Sub 16**, na data e local supramencionados, e de acordo com o seguinte programa horário:

Programa Horário

Hora	Prova	Sexo	Escalão	Observações	Voltas
09H30	6.750 M	M	Jun/Sub23/Sen	Cross MiraVillas	1 pequena + 4 grandes
09H55	5.280 M	M	Veteranos Todos Escalões	Cross Miravillas	1 pequena +3 grandes
		F	Jun/Sub.23/Sen.		
10h20	4.020 M	F	Veteranas Todos Escalões	Cross Miravillas	3 pequenas + 1 grande
		M	Juvenis (Sub 18)		
10h45	3.180 M	M	Iniciados (Sub 16)	C.DISTRITAL SUB 16 Cross Miravillas	2 pequenas + 1 grande
		F	Juvenis (Sub 18)	Cross Miravillas	
11h10	2.550 M	F	Iniciadas (Sub 16)	C.DISTRITAL SUB 16 Cross Miravillas	3 pequenas
11H30	1.710 M	M/F	Infantis (Sub 14)	Cross Miravillas	2 pequenas
11H45	250 M	M/F	Bambis	Cross Miravillas	Volta Especial
12h00	870 M	M/F	Benjamins A (Sub 10)	Cross Miravillas	1 pequena
12H10	1.470 M	M/F	Benjamins B (Sub 12)	Cross Miravillas	1 grande

Nota: O/A participante, ao proceder à sua inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografia/imagem que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.

Seguidamente, apresentam-se detalhados, os **Regulamentos** das referidas Competições.

REGULAMENTO

XI CROSS MIRAVILLAS

A Competição realizar-se-á na Pista Municipal de Cross de Mira, situada no Aldeamento MiraVillas, na Freguesia da Praia de Mira, mediante a seguinte Regulamentação:

1. Podem participar atletas filiados e não filiados na Federação Portuguesa de Atletismo;
2. Atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2025/2026;
3. Aos Atletas filiados em outras Associações, ou Atletas não filiados, ser-lhes-á fornecido um dorsal pela organização local;
4. Os Atletas não filiados que pretendam participar nesta competição, a sua aptidão física é da responsabilidade do próprio ou das pessoas que o/a representam;
5. Atletas filiados nas Associações Regionais/FPA estarão abrangidos por seguro próprio. A organização fará um seguro de Acidentes Pessoais para os restantes atletas.
6. Cada atleta apenas poderá participar na prova do respetivo escalão;
7. As inscrições são gratuitas e feitas através da plataforma FPA Competições até às **23h59 do dia 04 de Março de 2026**;
8. A **confirmação** dos/as Atletas inscritos terá de ser concretizada **até 90 minutos** antes da hora de início do evento;
9. As/Os Atletas terão de se apresentar na **câmara de chamada até 10 minutos** antes da hora de partida da respetiva prova do escalão;
10. Haverão classificações individuais por escalões e classificações gerais por equipas:

    a **CLASSIFICAÇÕES INDIVIDUAIS POR ESCALÕES**

    i Em todos os Escalões e Sub-Escalões (Veteranos), serão premiados, individualmente, os três primeiros atletas de cada categoria/sexo dos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados;

    b **CLASSIFICAÇÃO COLETIVA GERAL POR EQUIPAS**

    i Serão considerados os 8 primeiros atletas de cada prova/escalão, atribuindo 8 pontos ao 1º classificado, 7 ao 2º classificado, e assim sucessivamente, até 1 Ponto atribuído ao 8º classificado;

    ii A Classificação coletiva final terá como vencedor o clube que obtiver o maior número de pontos e, para nela constar, deverá ter um mínimo de 3 atletas a pontuar;

    iii Em caso de empates pontuais o desempate será feito a favor do clube que tenha mais primeiros lugares e assim sucessivamente;

iv Serão consideradas as cinco primeiras equipas.

11. Os atletas devem ser portadores de, pelo menos 3, (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal;

12. Os Atletas filiados noutras Associações Distritais, ou não filiados, deverão levantar os dorsais no Secretariado da Competição;

13. Casos omissos deste Regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPAtletismo em vigor.

A Comissão Técnica da ADAC

e a Direção da Associação Sócio Cultural da Valeirinha,

Coimbra 02/01/2026

REGULAMENTO

CAMPEONATO DISTRITAL DE CORTA MATO – SUB 16

A Competição realizar-se-á na Pista Municipal de Cross de Mira, situada no Aldeamento MiraVillas, na Freguesia da Praia de Mira, mediante a seguinte Regulamentação:

1. Apenas podem participar atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo;
2. Os atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2025/2026;
3. Cada atleta apenas poderá participar na prova do respetivo escalão;
4. As inscrições são gratuitas e feitas através da plataforma FPA Competições até às **23h59 do dia 04 de Março de 2026**;
5. A **confirmação** dos/as Atletas inscritos terá de ser concretizada **até 90 minutos** antes da hora de início do evento;
6. As/Os Atletas terão de se apresentar na **câmara de chamada até 10 minutos** antes da hora de partida da respetiva prova do escalão;
7. Os atletas devem ser portadores de, pelo menos, 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal;
8. Nos Campeonatos Distritais haverá classificação individual e coletiva em ambos os géneros;
   a Para a **classificação coletiva**, serão considerados os 3 (três) primeiros classificados de cada equipa;
      i Será entendido pela organização que as equipas que não se façam representar na cerimónia de entrega de prémios coletivos, abdicam dos mesmos;
      ii Para o apuramento da classificação coletiva, será atribuído 1 ponto ao 1º classificado, 2 pontos ao 2º classificado, e assim sucessivamente;
   b Para a **classificação individual**, serão dadas Medalhas aos 3 primeiros classificados do escalão de Sub 16, em cada um dos géneros;
9. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições em vigor da FPAtletismo.

A Direção Técnica da ADAC,

Coimbra 02/01/2026

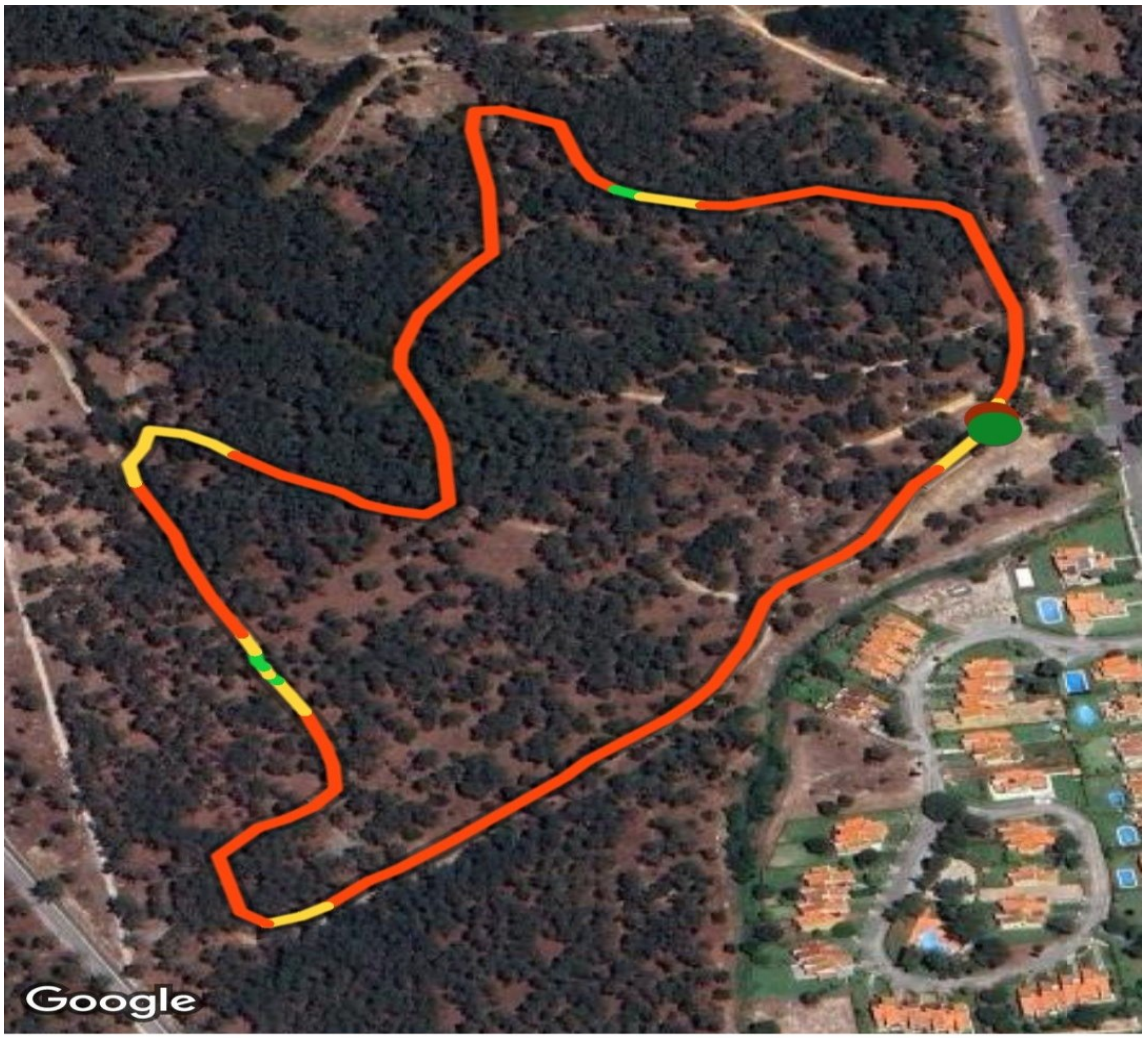
VOLTA PEQUENA

840 Metros



VOLTA GRANDE

1470 Metros



Parecer favorável da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra
Assinado por: **João Rodolfo da Silva Pontes**
Num. de Identificação: 13751999
Data: 2026.01.20 23:05:35+00'00'
Localização: Coimbra

CHAVE MÓVEL