



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

DEPARTAMENTO TÉCNICO

N/Ofício nº 10/2026

Braga, 18 de fevereiro de 2026

ASSUNTO: XIII Grande Prémio de Mar

– PARECER TÉCNICO FAVORÁVEL –

Excelentíssimo(a) Senhor(a),

Presidente do(a) Centro Social de Juventude de Mar

Os nossos respeitosos cumprimentos.

De acordo com o Decreto-Lei nº 310/2002, de 18 de dezembro, o Departamento Técnico da Associação de Atletismo de Braga vem pelo presente apresentar a V. Ex^ª, a documentação necessária, verificada e aprovada por este departamento de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, inerente à organização da competição em assunto.

Designação: XIII Grande Prémio de Mar

Organização: Centro Social de Juventude de Mar

Data e Hora: 29 de março de 2026, 9h30

Local de Partida: Largo da Junta de Freguesia de Mar

Local de Chegada: Largo da Junta de Freguesia de Mar

Prova de Calendário Oficial: Sim

Cabe-me comunicar que esta Associação dá o parecer Técnico favorável para a realização da competição.

Atenciosamente

Secretário
Paulo Fontão





**CENTRO SOCIAL DE JUVENTUDE DE MAR
S. BARTOLOMEU DO MAR - ESPOSENDE**

XIII GRANDE PRÊMIO DE MAR

29 MARÇO '26

ATLETISMO
LÚDICO E COMPETITIVO

CAMINHADA
RECREATIVA



Escalões

- MINI-BENJAMINS
- BENJAMINS A/B
- INFANTIS
- INICIADOS
- JUVENIS
- JUNIORES E SUB23
- SENIORES E VETERANOS

INÍCIO: 09H30

**LOCAL: LARGO DA JUNTA DE
FREGUESIA DE MAR**

INSCRIÇÕES:
[HTTPS://BETA.FPACOMPETICOES.PT/](https://beta.fpacompeticoes.pt/)



ESPOSENDE
câmara municipal

colaboração



APOIO



Índice

1. Organização.....	2
2. Local e Horário.....	2
3. Modalidades.....	2
4. Escalões e Distâncias	3
5. Percurso.....	4
6. Horário das Provas (previsional).....	8
7. Inscrições.....	8
8. Classificações	9
9. Prémios.....	9
10. Entrega de Prémios.....	10
11. Segurança e Assistência	10
12. Posto de abastecimento	10
13. Duração Máxima da Prova	10
14. Responsabilidades e Condições de Participação.....	10
15. Infrações e Desclassificação	10
16. Cancelamento do Evento	10
17. Reclamações	10
18. Seguro	11
19. Direitos de Imagem	11
20. Casos Omissos	11

REGULAMENTO OFICIAL

XIII GRANDE PRÉMIO DE MAR

1. Organização

O XIII Grande Prémio de Mar é uma prova de Atletismo e Caminhada de Estrada, organizada pelo Centro Social da Juventude de Mar e Câmara Municipal de Esposende com a colaboração da Junta de Freguesia de Mar, Junta de Freguesia de Marinhas e Junta de Freguesia de Belinho, apoio de associações locais, voluntários e demais entidades parceiras.

Objetivos:

- Promover a prática desportiva em todas as idades;
- Incentivar hábitos de vida saudáveis;
- Valorizar o atletismo e a caminhada de estrada;

2. Local e Horário

Local de concentração, partida e chegada: Frente da Junta de Freguesia de Mar

Data da prova: 29 de março de 2026

Hora de início: 09h30

Tipo de prova: Estrada

3. Modalidades

- Atletismo (lúdico e competitivo)
- Caminhada (recreativa)

4. Escalões e Distâncias

As idades são os escalões a vigorar a partir de 1 de janeiro de 2026, são os seguintes:

Provas Infantis e Jovens:

Mini - Benjamins M/F – ≤6 anos – 2019 ou posterior – 250 m (lúdico)

Sub-10: Atletas nascidos em 2017, 2018 e 2019; - 800 m

Sub-12: Atletas nascidos em 2015 e 2016; - 1.100 m

Sub-14: Atletas nascidos em 2013 e 2014; – 2.200 m

Sub-16: Atletas nascidos em 2011 e 2012; – 3.400 m

Sub-18: Atletas nascidos em 2009 e 2010; – 4.300 m

Prova Principal – Corrida (7.500 m):

Sub-20: Atletas nascidos em 2007 e 2008;

Sub-23: Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006;

Seniores: Atletas nascidos em 2003 ou antes;

Veteranos I: 40 anos aos 49 anos;

Veteranos II: 50 anos aos 59 anos;

Veteranos III: 60 anos aos anos,...

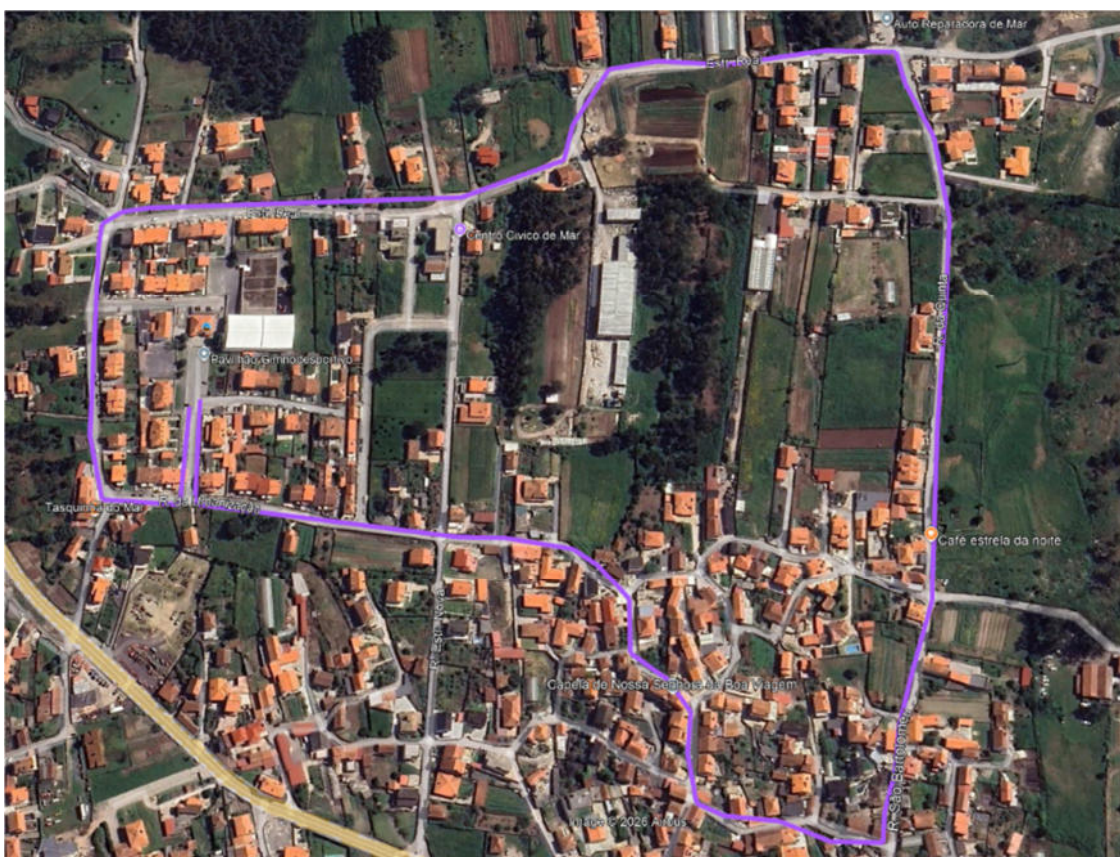
Caminhada:

Caminhada Recreativa – 4.000 m – aberta a todas as idades (menores acompanhados por adulto)

Sub-12: Atletas nascidos em 2015 e 2016; - 1.100 m



Sub-14: Atletas nascidos em 2013 e 2014; - 2.200 m



Prova Principal – Corrida (7.500 m): Sub-20: Atletas nascidos em 2007 e 2008; Sub-23: Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006; Seniores: Atletas nascidos em 2003 ou antes; Veteranos I: 40 anos aos 49 anos; Veteranos II: 50 anos aos 59 anos; Veteranos III: 60 anos aos anos,...



Caminhada Recreativa – 4.000 m



6. Horário das Provas (previsional)

09h30 – Mini - Benjamins

09h40 – Benjamins A

09h50 – Benjamins B

10h05 – Infantis

10h20 – Iniciados

10h40 – Juvenis

11h00 – Juniores e Corrida Principal

11h10 – Caminhada

7. Inscrições

As inscrições poderão ser efetuadas online em <https://beta.fpacompeticoes.pt/>

A prova é aberta a atletas federados e não federados.

Os atletas não federados encontram-se abrangidos por seguro desportivo.

A organização pode encerrar as inscrições quando atingir o limite definido.

Custos:

Até 22 de março de 2026 - Escalões Jovens – Gratuito

Nota: limite de inscrições com oferta de t-shirt: 150 participantes

Até 22 de março de 2026 – Seniores e Veteranos – 5 €

Nota: limite de inscrições com oferta de t-shirt: 150 participantes

Até 22 de março de 2026 – Caminhada – 3 €

Nota: limite de inscrições com oferta de t-shirt: 100 participantes

DATA LIMITE PARA PAGAMENTO

Até às 23:59h do 22 de março de 2026

SECRETARIADO

O Secretariado funcionará na Junta Freguesia de Mar

HORÁRIO

29 de março: 08h00 – 11h00

CONTACTO DO SECRETARIADO

João Laranjeira: 967 222 097

E-mail: csjmar@sapo.pt

8. Classificações

Não haverá classificação para Mini - Benjamins.

Classificação individual por escalão e género.

Classificação coletiva: soma dos três primeiros atletas do mesmo clube.

9. Prémios

Troféus e medalhas conforme escalões.

ESCALÃO	PRÉMIOS MASCULINO (INDIVIDUAL)	PRÉMIOS FEMININO (INDIVIDUAL)	PRÉMIOS POR EQUIPAS (COLETIVO) *
MINI-BENJAMINS	Medalha de participação	Medalha de participação	—
SUB-10	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
SUB-12	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
SUB-14	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
SUB-16	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
SUB-18	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º

* Soma das classificações dos 3 melhores atletas do mesmo clube.

ESCALÃO	PRÉMIOS MASCULINO (INDIVIDUAL)	PRÉMIOS FEMININO (INDIVIDUAL)	PRÉMIOS POR EQUIPAS (COLETIVO) *
SUB-20	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
SUB-23	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
SENIORES	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
VETERANOS I	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
VETERANOS II	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
VETERANOS III	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º

* Soma das classificações dos 3 melhores atletas do mesmo clube.

Prémios especiais:

PRÉMIO ESPECIAL	CRITÉRIO	OBSERVAÇÕES
ATLETA MAIS NOVO	Data de nascimento mais recente	Prémio
ATLETA MAIS VETERANO	Idade mais avançada	Prémio
MELHOR ATLETA DA FREGUESIA MASCULINO *	Melhor tempo de atleta residente na freguesia	Prémio
MELHOR ATLETA DA FREGUESIA FEMININO *	Melhor tempo de atleta residente na freguesia	Prémio

* O prémio Melhor Atleta da Freguesia (Masculino e Feminino) será atribuído ao atleta com melhor tempo, desde que tenha residência atual na freguesia, devidamente comprovada no ato da inscrição

10. Entrega de Prémios

A entrega de prémios terá início a partir das 12h15, conforme o programa horário.

11. Segurança e Assistência

A organização assegura equipa de primeiros socorros.

O percurso estará devidamente sinalizado e controlado.

12. Posto de abastecimento

Existirão postos de abastecimento de água na meta e, na prova principal, em ponto intermédio do percurso.

KM 4 – Água

FINAL – Água + Sólidos.

13. Duração Máxima da Prova

A prova principal terá uma duração máxima de 2h00, após a qual poderá ser encerrado o controlo da prova e restabelecida a circulação automóvel.

14. Responsabilidades e Condições de Participação

A participação é feita por conta própria, assumindo os participantes que se encontram fisicamente aptos.

É obrigatório o uso do dorsal visível na parte frontal.

Não é permitida a participação de atletas acompanhados por bicicletas, trotinetes, patins ou animais.

Apenas atletas devidamente inscritos podem participar.

15. Infrações e Desclassificação

Serão consideradas infrações que, em último caso, poderão levar à desclassificação, os participantes que:

- Não realização do controlo de partida;
- Incumprimento do percurso oficial, na sua totalidade;
- Não utilização do dorsal regulamentar, de forma visível, durante a prova;
- Falsificação de qualquer elemento relativo à inscrição;
- Utilização do dorsal em condições ou posição não regulamentares;
- Desrespeito pelas instruções da organização.

16. Cancelamento do Evento

A organização reserva-se o direito de cancelar ou adiar o evento por motivos de força maior, não sendo responsável por quaisquer custos ou prejuízos daí resultantes.

17. Reclamações

Qualquer reclamação deverá ser apresentada por escrito ao **Júri da Prova**, até 15 minutos após o termo da corrida, acompanhada do valor de €100,00 (cem euros).

Este montante será devolvido caso o protesto seja deferido, nos termos da normativa da Federação Portuguesa de Atletismo.

18. Seguro

- Existirá um seguro de Acidentes Pessoais, de acordo com a legislação em vigor, com franquia a cargo do participante em caso de sinistro.
- Em caso de sinistro, o sinistrado deverá comunicar a ocorrência de imediato à organização e, de seguida, ser encaminhado para um hospital público.
- A participação da ocorrência deverá ser efetuada de imediato à seguradora, no prazo máximo de 24 a 48 horas, sendo a seguradora, em conjunto com o sinistrado, responsável pelo correto encaminhamento de todo o processo clínico.
- O seguro da prova apenas contempla atletas até aos 75 anos de idade.

19. Direitos de Imagem

A organização reserva-se o direito de utilizar imagens, fotografias e vídeos do evento para fins de divulgação, sem qualquer compensação aos participantes.

20. Casos Omissos

Todos os casos não previstos neste regulamento serão resolvidos pela organização.



**CENTRO SOCIAL DE JUVENTUDE DE MAR
S. BARTOLOMEU DO MAR - ESPOSENDE**

XIII GRANDE PRÉMIO DE MAR

29 MARÇO '26

ATLETISMO
LÚDICO E COMPETITIVO

CAMINHADA
RECREATIVA



Escalões

- MINI-BENJAMINS
- BENJAMINS A/B
- INFANTIS
- INICIADOS
- JUVENIS
- JUNIORES E SUB23
- SENIORES E VETERANOS

INÍCIO: 09H30

**LOCAL: LARGO DA JUNTA DE
FREGUESIA DE MAR**

INSCRIÇÕES:
[HTTPS://BETA.FPACOMPETICOES.PT/](https://beta.fpacompeticoes.pt/)



ESPOSENDE
câmara municipal

colaboração



APOIO



Índice

1. Organização	2
2. Local e Horário	2
3. Modalidades	2
4. Escalões e Distâncias	3
5. Percurso	4
6. Horário das Provas (previsional)	8
7. Inscrições	8
8. Classificações.....	9
9. Prémios	9
10. Entrega de Prémios	10
11. Segurança e Assistência	10
12. Posto de abastecimento	10
13. Duração Máxima da Prova.....	10
14. Responsabilidades e Condições de Participação	10
15. Infrações e Desclassificação.....	10
16. Cancelamento do Evento	10
17. Reclamações	11
18. Seguro	11
19. Direitos de Imagem.....	11
20. Casos Omissos	11

REGULAMENTO OFICIAL

XIII GRANDE PRÉMIO DE MAR

1. Organização

O XIII Grande Prémio de Mar é uma prova de Atletismo e Caminhada de Estrada, organizada pelo Centro Social da Juventude de Mar e Câmara Municipal de Esposende com a colaboração da Junta de Freguesia de Mar, Junta de Freguesia de Marinhas e Junta de Freguesia de Belinho, apoio de associações locais, voluntários e demais entidades parceiras.

Objetivos:

- Promover a prática desportiva em todas as idades;
- Incentivar hábitos de vida saudáveis;
- Valorizar o atletismo e a caminhada de estrada;

2. Local e Horário

Local de concentração, partida e chegada: Frente da Junta de Freguesia de Mar

Data da prova: 29 de março de 2026

Hora de início: 09h30

Tipo de prova: Estrada

3. Modalidades

- Atletismo (lúdico e competitivo)
- Caminhada (recreativa)

4. Escalões e Distâncias

As idades são os escalões a vigorar a partir de 1 de janeiro de 2026, são os seguintes:

Provas Infantis e Jovens:

Mini - Benjamins M/F – ≤6 anos – 2019 ou posterior – 250 m (lúdico)

Sub-10: Atletas nascidos em 2017, 2018 e 2019; - 800 m

Sub-12: Atletas nascidos em 2015 e 2016; - 1.100 m

Sub-14: Atletas nascidos em 2013 e 2014; – 2.200 m

Sub-16: Atletas nascidos em 2011 e 2012; – 3.400 m

Sub-18: Atletas nascidos em 2009 e 2010; – 4.300 m

Prova Principal – Corrida (7.500 m):

Sub-20: Atletas nascidos em 2007 e 2008;

Sub-23: Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006;

Seniores: Atletas nascidos em 2003 ou antes;

Veteranos I: 40 anos aos 49 anos;

Veteranos II: 50 anos aos 59 anos;

Veteranos III: 60 anos aos anos,...

Caminhada:

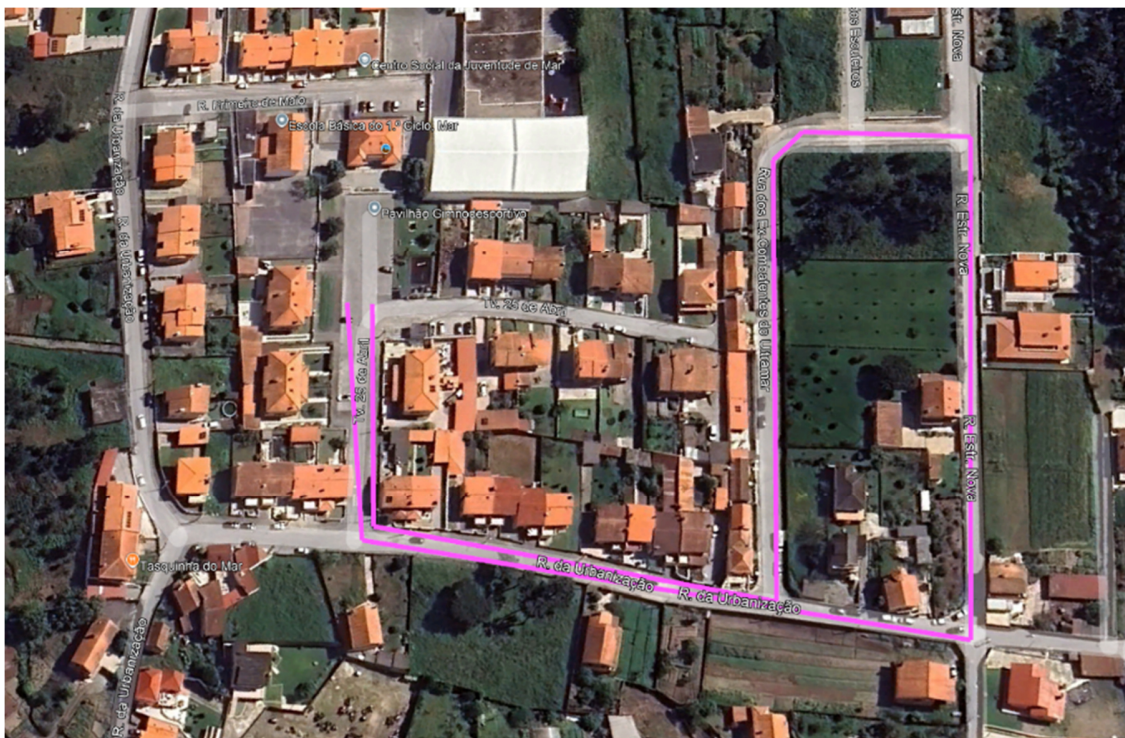
Caminhada Recreativa – 4.000 m – aberta a todas as idades (menores acompanhados por adulto)

5. Percurso

Mini - Benjamins M/F – ≤6 anos – 2019 ou posterior – 250 m (lúdico)



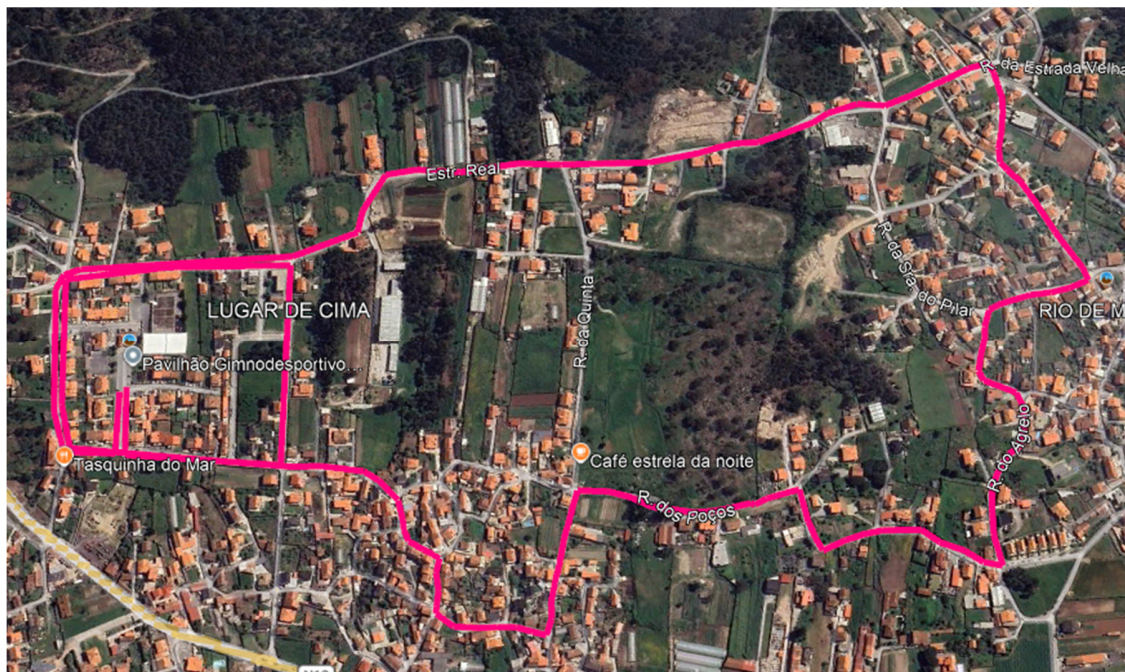
Sub-10: Atletas nascidos em 2017, 2018 e 2019; - 800 m



Sub-16: Atletas nascidos em 2011 e 2012; – 3.400 m



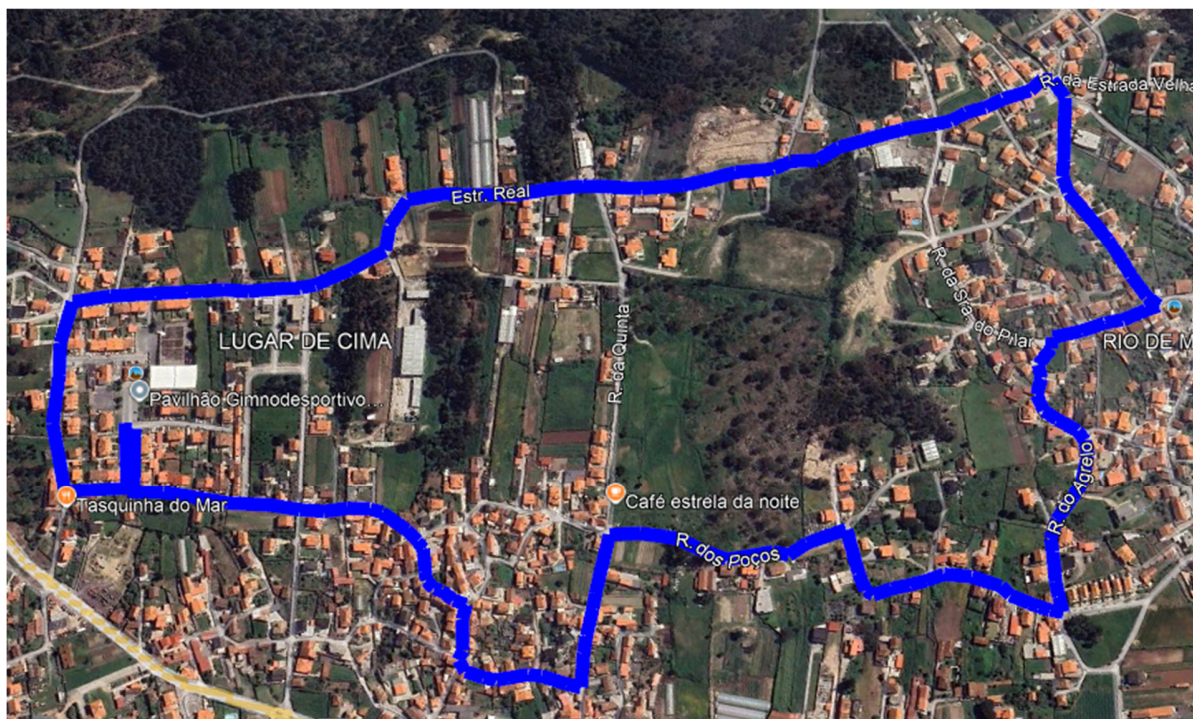
Sub-18: Atletas nascidos em 2009 e 2010; – 1 volta 1.000m+ 3.600 m=4600m



Prova Principal – Corrida de 2 voltas 3600 (7.500 m): Sub-20: Atletas nascidos em 2007 e 2008; Sub-23: Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006; Seniores: Atletas nascidos em 2003 ou antes; Veteranos I: 40 anos aos 49 anos; Veteranos II: 50 anos aos 59 anos; Veteranos III: 60 anos aos anos,...



Caminhada Recreativa – 4.000 m



6. Horário das Provas (previsional)

09h30 – Mini - Benjamins

09h40 – Benjamins A

09h50 – Benjamins B

10h05 – Infantis

10h20 – Iniciados

10h40 – Juvenis

11h00 – Juniores e Corrida Principal

11h25 – Caminhada (nota: quando o último atleta da corrida iniciar a segunda volta)

7. Inscrições

As inscrições poderão ser efetuadas online em <https://beta.fpacompeticoes.pt/>

A prova é aberta a atletas federados e não federados.

Os atletas não federados encontram-se abrangidos por seguro desportivo.

A organização pode encerrar as inscrições quando atingir o limite definido.

Custos:

Até 22 de março de 2026 - Escalões Jovens – Gratuito

Nota: limite de inscrições com oferta de t-shirt: 150 participantes

Até 22 de março de 2026 – Seniores e Veteranos – 5 €

Nota: limite de inscrições com oferta de t-shirt: 150 participantes

Até 22 de março de 2026 – Caminhada – 3 €

Nota: limite de inscrições com oferta de t-shirt: 100 participantes

DATA LIMITE PARA PAGAMENTO

Até às 23:59h do 22 de março de 2026

SECRETARIADO

O Secretariado funcionará na Junta Freguesia de Mar

HORÁRIO

29 de março: 08h00 – 11h00

CONTACTO DO SECRETARIADO

João Laranjeira: 967 222 097

E-mail: csjmar@sapo.pt

8. Classificações

Não haverá classificação para Mini - Benjamins.

Classificação individual por escalão e género.

Classificação coletiva: soma dos três primeiros atletas do mesmo clube.

9. Prémios

Troféus e medalhas conforme escalões.

ESCALÃO	PRÉMIOS MASCULINO (INDIVIDUAL)	PRÉMIOS FEMININO (INDIVIDUAL)	PRÉMIOS POR EQUIPAS (COLETIVO) *
MINI-BENJAMINS	Medalha de participação	Medalha de participação	—
SUB-10	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
SUB-12	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
SUB-14	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
SUB-16	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
SUB-18	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º

* Soma das classificações dos 3 melhores atletas do mesmo clube.

ESCALÃO	PRÉMIOS MASCULINO (INDIVIDUAL)	PRÉMIOS FEMININO (INDIVIDUAL)	PRÉMIOS POR EQUIPAS (COLETIVO) *
SUB-20	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
SUB-23	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
SENIORES	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
VETERANOS I	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
VETERANOS II	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º
VETERANOS III	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º	1.º, 2.º e 3.º

* Soma das classificações dos 3 melhores atletas do mesmo clube.

Prémios especiais:

PRÉMIO ESPECIAL	CRITÉRIO	OBSERVAÇÕES
ATLETA MAIS NOVO	Data de nascimento mais recente	Prémio
ATLETA MAIS VETERANO	Idade mais avançada	Prémio
MELHOR ATLETA DA FREGUESIA MASCULINO *	Melhor tempo de atleta residente na freguesia	Prémio
MELHOR ATLETA DA FREGUESIA FEMININO *	Melhor tempo de atleta residente na freguesia	Prémio

* O prémio Melhor Atleta da Freguesia (Masculino e Feminino) será atribuído ao atleta com melhor tempo, desde que tenha residência atual na freguesia, devidamente comprovada no ato da inscrição

10. Entrega de Prémios

A entrega de prémios terá início a partir das 12h15, conforme o programa horário.

11. Segurança e Assistência

A organização assegura equipa de primeiros socorros.

O percurso estará devidamente sinalizado e controlado.

12. Posto de abastecimento

Existirão postos de abastecimento de água na meta e, na prova principal, em ponto intermédio do percurso.

KM 4 – Água

FINAL – Água + Sólidos.

13. Duração Máxima da Prova

A prova principal terá uma duração máxima de 2h00, após a qual poderá ser encerrado o controlo da prova e restabelecida a circulação automóvel.

14. Responsabilidades e Condições de Participação

A participação é feita por conta própria, assumindo os participantes que se encontram fisicamente aptos.

É obrigatório o uso do dorsal visível na parte frontal.

Não é permitida a participação de atletas acompanhados por bicicletas, trotinetes, patins ou animais.

Apenas atletas devidamente inscritos podem participar.

15. Infrações e Desclassificação

Serão consideradas infrações que, em último caso, poderão levar à desclassificação, os participantes que:

- Não realização do controlo de partida;
- Incumprimento do percurso oficial, na sua totalidade;
- Não utilização do dorsal regulamentar, de forma visível, durante a prova;
- Falsificação de qualquer elemento relativo à inscrição;
- Utilização do dorsal em condições ou posição não regulamentares;
- Desrespeito pelas instruções da organização.

16. Cancelamento do Evento

A organização reserva-se o direito de cancelar ou adiar o evento por motivos de força maior, não sendo responsável por quaisquer custos ou prejuízos daí resultantes.

17. Reclamações

Qualquer reclamação deverá ser apresentada por escrito ao **Júri da Prova**, até 15 minutos após o termo da corrida, acompanhada do valor de €100,00 (cem euros).

Este montante será devolvido caso o protesto seja deferido, nos termos da normativa da Federação Portuguesa de Atletismo.

18. Seguro

- Existirá um seguro de Acidentes Pessoais, de acordo com a legislação em vigor, com franquia a cargo do participante em caso de sinistro.
- Em caso de sinistro, o sinistrado deverá comunicar a ocorrência de imediato à organização e, de seguida, ser encaminhado para um hospital público.
- A participação da ocorrência deverá ser efetuada de imediato à seguradora, no prazo máximo de 24 a 48 horas, sendo a seguradora, em conjunto com o sinistrado, responsável pelo correto encaminhamento de todo o processo clínico.
- O seguro da prova apenas contempla atletas até aos 75 anos de idade.

19. Direitos de Imagem

A organização reserva-se o direito de utilizar imagens, fotografias e vídeos do evento para fins de divulgação, sem qualquer compensação aos participantes.

20. Casos Omissos

Todos os casos não previstos neste regulamento serão resolvidos pela organização.