

REGULAMENTO DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORRIDA EM MONTANHA E DE TRAIL RUNNING

ARTIGO 1º: DEFINIÇÃO E ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DAS PROVAS

Os Campeonatos Nacionais são eventos de um único dia, organizados ou cancelados diretamente pela Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), para coroar os campeões individuais e coletivos de cada disciplina e categoria:

1. Categorias e distâncias para os Campeonatos Nacionais de Corrida em Montanha:

SUBIR/DESCER		SEMPRE A SUBIR	
Seniores e veteranos	Sub-18 e Sub-20	Seniores e veteranos	Sub-18 e Sub-20
10 a 12km	5 a 6 km	10 a 12 km	5 a 6 km

Nota: Estas distâncias beneficiam de uma tolerância de 10% para mais ou para menos.

2. Categorias e distâncias para os Campeonatos Nacionais de Trail Running:

TRAIL JOVEM	TRAIL SPRINT	TRAIL	TRAIL ULTRA	TRAIL ENDURANCE
MASCULINOS E FEMININOS				
Até 15km	16 a 21km	35 a 45km	75 a 85km	Mais de 99km
Até 800m D+	Menos de 1000m D+	2000m a 3000m D+	3500m a 6000m D+	Mais de 3500m D+

ARTIGO 2º: ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

1. A participação é exclusiva para atletas filiados na FPA com a situação regularizada na corrente época desportiva.
2. Os Campeonatos Nacionais Absolutos são destinados exclusivamente aos escalões de Sub-23, Seniores e Veteranos.
3. Os Campeonatos Nacionais Jovem são destinados exclusivamente aos escalões de Sub-18 e Sub-20.
4. Os títulos de Campeão Nacional Individual e respetivos lugares de honra são disputados, em exclusivo, por atletas de nacionalidade portuguesa.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



5. **Atletas Estrangeiros Menores de Idade:** Serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior à competição em questão:
- a) O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2025/2026 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço portal@fpatletismo.pt, até segunda-feira da semana da competição;
 - b) Não serão enquadrados os atletas cujo certificado não seja rececionado dentro do prazo estipulado;
 - c) Atletas estrangeiros não abrangidos por esta exceção não serão autorizados a participar no escalão de Sub-18;
 - d) Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2027 dispensam o cumprimento deste envio.
6. Os atletas devem cumprir integralmente os requisitos gerais previstos neste Regulamento.

ARTIGO 3º: SISTEMA DE APURAMENTO POR MÉRITO DESPORTIVO

1. O apuramento para os Campeonatos Nacionais faz-se por mérito desportivo. Para garantir a máxima competitividade na linha de partida, estabelece-se um **quórum mínimo obrigatório de 300 atletas finalistas**, independentemente do género e por distância. O acesso é ganho através das seguintes vias de mérito na respetiva distância da época:
- a) **Via Etapas das Taças de Portugal:** Apuram-se os 10 primeiros da classificação geral e os 3 primeiros de cada escalão, por género, de cada uma das etapas das Taças de Portugal, das respetivas categorias.
 - b) **Via Ranking Nacional:** Apuram-se os 100 primeiros do ranking nacional e os 5 primeiros de cada escalão, da respetiva categoria, por género.
 - c) **Via Campeonatos Regionais:** Apuram-se os 10 primeiros da classificação geral e os 3 primeiros de cada escalão, por género, da respetiva categoria de cada campeonato regional da respetiva época.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



EUROPEAN
ATHLETICS
Your sport for life



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
JUVENITUDE



Plano Nacional de Ética
no Desporto



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL

PATROCINADORES



Vitalis



RADIANT
Desde 1948

- d) **Via Ranking Internacional (ITRA):** Apuram-se todos os atletas que, no ranking internacional ITRA, tenham no mínimo o estatuto de Elite 4 (mínimo de 826 pontos para homens e 701 pontos para mulheres).
- e) **Mecanismo de Repescagem:** Caso a soma de todos os atletas apurados pelas vias anteriores não atinja o quórum necessário, podem ser apurados mais atletas pelo ranking nacional geral de cada categoria até completar o mínimo de 300 atletas apurados. Este sistema aplica-se de forma idêntica a todos os Campeonatos Nacionais.
2. Os clubes que cumpram as seguintes vias de mérito desportivo podem inscrever até um **máximo de 6 (seis) atletas** nos Campeonatos Nacionais da respetiva categoria, independentemente de estes terem obtido o apuramento individual:
- a) O clube estar posicionado nos **10 primeiros lugares do ranking nacional** da respetiva categoria;
 - b) O clube ser o atual **campeão regional ou distrital** da respetiva categoria.
 - c) Os atletas inscritos ao abrigo deste artigo que não tenham obtido o apuramento individual ficam sujeitos às seguintes condições:
 - i. A sua classificação pontuará **exclusivamente para a classificação coletiva** do clube;
 - ii. Não serão considerados para qualquer efeito de classificação ou premiação individual.
 - d) Os clubes que garantam o apuramento individual de **6 (seis) ou mais atletas** não poderão beneficiar deste regime excecional, ficando impedidos de inscrever atletas adicionais que não tenham obtido o respetivo apuramento individual.
3. Para efeitos de aferição do mérito desportivo definido neste artigo, serão exclusivamente considerados os resultados oficiais obtidos até **30 dias (inclusive) antes da data de realização** do respetivo Campeonato Nacional.

ARTIGO 4º: CLASSIFICAÇÕES E FÓRMULAS DE PONTUAÇÃO

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



1. Campeonatos Nacionais Individuais (Absolutos e Jovem)
 - a) Haverá classificação individual absoluta, por escalões etários e por género, em cada categoria. Os atletas apenas só podem participar e pontuar no seu próprio escalão etário e género.
2. Campeonatos Nacionais de Clubes (Absolutos)
 - a) Título coletivo por género, a disputar pelos clubes federados na FPA, em cada categoria.
 - b) As equipas pontuam desde que terminem, no mínimo, 3 dos seus atletas:
 - i. Classificação obtida pelos 3 melhores resultados individuais (soma das posições) dos atletas inscritos. Atribui-se 1 ponto ao 1.º classificado, 2 pontos ao 2.º, e assim sucessivamente. Vence o clube que obtiver o menor número de pontos.
 - ii. **Atletas Estrangeiros:** É admissível a pontuação de apenas um atleta estrangeiro por equipa (desde que filiado pelo clube na atual época). Caso um clube apresente mais do que um, apenas pontuará o melhor classificado; os restantes (e os estrangeiros individuais) são excluídos da listagem para efeitos coletivos.
 - iii. Não é realizado nenhum ajuste nas pontuações das equipas em relação aos membros que não pontuam ou aos atletas individuais.
 - iv. Em caso de empate pontual, vence a equipa cujo último elemento a pontuar esteja melhor posicionado na classificação geral.
3. Campeonatos Nacionais de Veteranos de Clubes e Campeonatos Nacionais Jovem de Clubes
 - a) Título coletivo por género, a disputar pelos clubes federados na FPA (para escalões de Veteranos e Sub-18/Sub-20, respetivamente).
 - b) **O Campeonato Nacional de Trail de Veteranos de Clubes irá se realizar apenas no Campeonatos Nacionais de Trail.**
 - c) Apenas serão classificados os clubes que tenham um mínimo de 4 atletas participantes no conjunto dos vários escalões do género.
 - i. **Cálculo da Pontuação:** Somam-se os pontos obtidos pelos atletas de cada clube, do 1.º ao 8.º classificado em cada escalão etário.

Atribui-se ao 1.º classificado 8 pontos, decrescendo sucessivamente até 1 ponto ao 8.º classificado. Vence o clube que obtiver o maior número de pontos após o somatório de todos os escalões.

- ii. **Atletas Estrangeiros:** Rege-se pela mesma regra (apenas 1 pontua, os restantes são excluídos sem ajustes à pauta).
- iii. Não é realizado nenhum ajuste nas pontuações das equipas em relação aos membros que não pontuam ou aos atletas individuais.
- iv. Em caso de empate pontual, vence a equipa cujo último elemento a pontuar esteja melhor classificado na classificação geral.

ARTIGO 5º: PRÉMIOS

1. Premiação

- a) Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados da classificação geral (Absolutos e Jovem) e por escalão etário, em ambos os géneros, em cada categoria.
- b) Serão atribuídos troféus às três melhores equipas da classificação geral coletiva absoluta, em ambos os géneros, em cada categoria.
- c) Troféus de Veteranos e Jovem de Clubes: Atribuídos às três melhores equipas da classificação geral coletiva, em ambos os géneros.

ARTIGO 6º: DISPOSIÇÕES OMISSAS

Todos os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela Direção Técnica Nacional da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), de acordo com os regulamentos gerais de competições em vigor.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

