

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

ARTIGO 1º: DEFINIÇÃO DOS CIRCUITOS NACIONAIS

1. Os Circuitos Nacionais são compostos por um calendário de provas homologadas pela Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).
2. Não existe um número específico ou máximo de etapas definido, abrangendo todas as categorias de distâncias oficiais.
3. Os Circuitos Nacionais têm a duração da época desportiva, com início a 01 de outubro e fim a 30 de setembro.

ARTIGO 2º: PARTICIPAÇÃO

1. A participação nos Circuitos Nacionais é exclusiva para atletas filiados na FPA, nos escalões definidos no Regulamento Geral de Competições.
2. Os títulos de Vencedores/as dos Circuitos Nacionais são disputados, em exclusivo, por atletas de nacionalidade portuguesa.
3. Os atletas devem cumprir os requisitos gerais previstos neste Regulamento.

ARTIGO 3º: CATEGORIAS

1. Os circuitos de Corrida em Montanha dividem-se em duas categorias:

UPHILL	UP & DOWN
MASCULINOS E FEMININOS	
Até 12km	Até 15km
Inclinação média de 5% a 25%	Inclinação média de 5% a 25%

2. Os circuitos de Trail Running dividem-se em quatro categorias:

TRAIL SPRINT	TRAIL	TRAIL ULTRA	TRAIL ENDURANCE
MASCULINOS E FEMININOS			

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Menos de 26km	26 a 45km	46 a 85km	Mais de 85 km
---------------	-----------	-----------	---------------

ARTIGO 4º: CLASSIFICAÇÕES

- Serão estruturadas as seguintes classificações oficiais no final dos circuitos:
 - Classificação Geral: Atribuída por género (Masculino e Feminino) em cada uma das quatro categorias de distância.
 - Classificação por Escalões Etários: Atribuída em conformidade com as normas competitivas.
- Para efeitos de classificação, atribuição de pontuações nos **Circuitos Nacionais**, o escalão etário de cada atleta é fixado no início da época desportiva.
- A determinação do referido escalão é feita com base na **idade que o atleta terá a 30 de setembro da presente época competitiva**.
- O atleta competirá e pontuará no mesmo escalão em todas as competições pontuáveis para os Circuitos Nacionais até ao encerramento da respetiva época.
- O atleta que acumular o maior número de pontos no final do circuito (respeitando o limite de etapas por categoria) será declarado o/a vencedor/a do respetivo Circuito Nacional.

ARTIGO 5º: SISTEMA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL E RANKING

- A pontuação final de cada atleta baseia-se na soma dos seus melhores resultados por etapa, variando o número de etapas contabilizadas de acordo com a categoria:

Categoria	Máximo de Provas Contabilizadas
Trail Sprint	5 melhores resultados
Trail	5 melhores resultados
Trail Ultra	4 melhores resultados
Trail Endurance	2 melhores resultados
Trail Jovem	5 melhores resultados

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Corrida em Montanha Uphill	5 melhores resultados
Corrida em Montanha Up & Down	5 melhores resultados
Corrida em Montanha Uphill Jovem	5 melhores resultados
Corrida em Montanha Up & Down Jovem	5 melhores resultados

- Os restantes resultados são descartados.
- Todos os pontos obtidos (pontuação + pontuação bónus) em cada uma das etapas integradas contam na sua totalidade para o Ranking Nacional da respetiva categoria.

ARTIGO 6º: TABELA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL DA ETAPA

- A atribuição de pontos por etapa é feita em função da classificação geral absoluta por género (masculino e feminino), aplicando-se a seguinte escala de referência:

1º	200	21º	87	41º	65	61º	43	81º	21
2º	180	22º	86	42º	64	62º	42	82º	20
3º	165	23º	85	43º	63	63º	41	83º	19
4º	152	24º	84	44º	62	64º	40	84º	18
5º	141	25º	83	45º	61	65º	39	85º	17
6º	131	26º	82	46º	60	66º	38	86º	16
7º	122	27º	81	47º	59	67º	37	87º	15
8º	114	28º	80	48º	58	68º	36	88º	14
9º	107	29º	79	49º	57	69º	35	89º	13
10º	100	30º	77	50º	55	70º	33	90º	12
11º	98	31º	76	51º	54	71º	32	91º	11
12º	97	32º	75	52º	53	72º	31	92º	10
13º	96	33º	74	53º	52	73º	30	93º	9
14º	95	34º	73	54º	51	74º	29	94º	8
15º	94	35º	72	55º	50	75º	28	95º	7
16º	93	36º	71	56º	49	76º	27	96º	6
17º	92	37º	70	57º	48	77º	26	97º	5
18º	91	38º	69	58º	47	78º	25	98º	4
19º	90	39º	68	59º	46	79º	24	99º	3
20º	88	40º	66	60º	44	80º	22	100º	2

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- a) **Do 101º classificado até ao último finalista:** Cessa a diferenciação individual e todos os atletas ou clubes recebem fixamente 1 ponto.
 - b) **Desistências (DNF) ou Desclassificações (DSQ):** Todos os atletas que não terminem a prova ou que venham a ser desclassificados recebem rigorosamente 0 pontos, não pontuando individualmente nem qualificando o clube para a atribuição de pontos nessa prova.
2. **Bonificação de Etapas:** As etapas dos Circuitos Nacionais atribuem uma bonificação de 50% em relação à pontuação base. A pontuação destas etapas rege-se exclusivamente por esta regra, **não se aplicando** a ponderação por níveis de homologação.

ARTIGO 7º: CLASSIFICAÇÃO COLETIVA (CLUBES)

1. A classificação coletiva é totalmente separada por género, existindo de forma independente a Classificação Coletiva Feminina e a Classificação Coletiva Masculina, na respetiva categoria. A classificação por clubes realiza-se apenas a nível **Geral**.
2. **Critério de Contagem:** Para pontuar e fechar equipa em cada etapa, contam obrigatoriamente os 3 (três) melhores atletas de cada clube, independentemente do escalão etário, desde que integrados na classificação absoluta desse género, sendo admissível para a classificação coletiva a pontuação de apenas um atleta estrangeiro por equipa, por género. Caso um clube apresente mais do que um atleta estrangeiro, apenas pontuará para a classificação coletiva o atleta estrangeiro melhor classificado.
3. A equipa com maior somatório de pontos individuais dos seus 3 atletas vence a etapa. As equipas pontuam para a classificação dos circuitos de acordo com a seguinte tabela coletiva por etapa:

1º	200	21º	87	41º	65	61º	43	81º	21
2º	180	22º	86	42º	64	62º	42	82º	20
3º	165	23º	85	43º	63	63º	41	83º	19
4º	152	24º	84	44º	62	64º	40	84º	18
5º	141	25º	83	45º	61	65º	39	85º	17
6º	131	26º	82	46º	60	66º	38	86º	16
7º	122	27º	81	47º	59	67º	37	87º	15

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



8º	114	28º	80	48º	58	68º	36	88º	14
9º	107	29º	79	49º	57	69º	35	89º	13
10º	100	30º	77	50º	55	70º	33	90º	12
11º	98	31º	76	51º	54	71º	32	91º	11
12º	97	32º	75	52º	53	72º	31	92º	10
13º	96	33º	74	53º	52	73º	30	93º	9
14º	95	34º	73	54º	51	74º	29	94º	8
15º	94	35º	72	55º	50	75º	28	95º	7
16º	93	36º	71	56º	49	76º	27	96º	6
17º	92	37º	70	57º	48	77º	26	97º	5
18º	91	38º	69	58º	47	78º	25	98º	4
19º	90	39º	68	59º	46	79º	24	99º	3
20º	88	40º	66	60º	44	80º	22	100º	2

4. As regras de descarte de classificações (Art.º 5.º) e da bonificação de pontuação das etapas (Art.º 6.º) aplicam-se à classificação coletiva de forma idêntica à individual.
5. A classificação geral coletiva será ordenada pelo maior número de pontos e será declarada Vencedora dos Circuitos Nacionais, da respetiva categoria, a equipa que obtiver mais pontos, por género.

ARTIGO 8º: CLASSIFICAÇÃO POR ESCALÕES ETÁRIOS

1. O sistema de pontuação individual para os escalões etários é rigorosamente o mesmo que o dos Absolutos. Os pontos obtidos na classificação geral absoluta da etapa são integralmente replicados para o ranking do escalão etário do atleta.
2. Os escalões etários, por género M/F, considerados são os seguintes: SUB-23; SEN; V35; V40; V45; V50; V55; V60; V65; V70.
3. A classificação coletiva (Artigo 7º) realiza-se única e exclusivamente na categoria Absoluta. Não existem classificações coletivas por escalões etários.

ARTIGO 9º: CIRCUITOS NACIONAIS JOVEM (Sub-18 e Sub-20)

1. Os Circuitos Nacionais Jovem, das respetivas categorias, funcionam sob o mesmo formato e égie regulamentar dos Circuitos Nacionais Absolutos,

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



exclusivamente para atletas filiados na FPA, dos escalões de Sub-18 e Sub-20, com a situação regularizada na corrente época.

2. Os títulos de Vencedor/a dos Circuitos Nacionais Jovem são disputados, em exclusivo, por atletas de nacionalidade portuguesa e filiados na FPA. Os atletas estrangeiros menores de idade serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior à competição em questão, tendo em conta o seguinte:
 - 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 no ponto anterior os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado;
 - c) Os atletas estrangeiros que não sejam abrangidos pelo ponto 2.a). (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) não serão autorizados a participar nestes Campeonatos Nacionais no escalão de Sub-18;
 - d) Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2025/2026 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2027, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.a).
3. Os Circuitos Nacionais Jovem dividem-se nas seguintes categorias:

CORRIDA EM MONTANHA UPHILL JOVEM	CORRIDA EM MONTANHA UP & DOWN JOVEM	TRAIL JOVEM
MASCULINOS E FEMININOS		
Até 6km	Até 10km	Até 15km
Inclinação média de 5% a 25%	Inclinação média de 5% a 25%	Até 800m D+

4. O sistema de pontuação individual para estes escalões etários é rigorosamente o mesmo que o dos Absolutos. Os pontos obtidos na classificação geral absoluta da etapa são integralmente replicados para o ranking geral Jovem e do escalão etário do atleta.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


5. A classificação coletiva é totalmente separada por género, existindo de forma independente a Classificação Coletiva Feminina Jovem e a Classificação Coletiva Masculina Jovem, em cada categoria.
6. **Critério de Contagem:** Para pontuar e fechar equipa em cada etapa, contam obrigatoriamente os 3 (três) melhores atletas de cada clube, independentemente do escalão etário (Sub-18 ou Sub-20), desde que integrados na classificação desse género, sendo admissível para a classificação coletiva a pontuação de apenas um atleta estrangeiro por equipa, por género. Caso um clube apresente mais do que um atleta estrangeiro, apenas pontuará para a classificação coletiva o atleta estrangeiro melhor classificado.
7. A equipa com maior somatório de pontos individuais dos seus 3 atletas (Sub-18 e Sub-20) vence a etapa.
8. Há classificação individual geral Jovem, por escalão e por género, já a classificação coletiva é por classificação geral Jovem (Sub-18 e Sub-20 em conjunto) e por género.
9. As regras de descarte de classificações e bonificação de pontuação das etapas aplicam-se à classificação coletiva jovem de forma idêntica à individual.
10. A classificação geral coletiva Jovem será ordenada pelo maior número de pontos e será declarada Vencedora do Circuito Nacional de Trail Jovem a equipa que obtiver mais pontos, por género, em cada categoria.

ARTIGO 10º: CERIMÓNIA DE PRÉMIOS E DISTINÇÕES FINAIS

1. Não haverá atribuição de prémios oficiais ou troféus da FPA no final de cada etapa individual.
2. Todos os prémios dos Circuitos Nacionais serão entregues exclusivamente no final dos circuitos, numa cerimónia oficial de encerramento promovida pela FPA.
3. Serão premiadas com medalhas e troféus oficiais as seguintes categorias:
 - a) Classificação Absoluta Individual (Masculina e Feminina);
 - b) Classificação Absoluta Coletiva (Masculina e Feminina);

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- c) Classificação Jovem Individual (masculina e Feminina);
- d) Classificação Jovem Coletiva (Masculina e Feminina);
- e) Classificação Individual por Escalões Etários, por género (Sub-18, Sub-20, Sub-23, Seniores e todos os escalões de Veteranos).

ARTIGO 10º: CRITÉRIOS DE DESEMPATE

Caso se verifique igualdade de pontos no final do circuito (após os descartes), aplicam-se os seguintes critérios consecutivos de desempate:

1. Classificação Individual:

- a) Maior número de vitórias nas etapas válidas;
- b) Confronto direto (atleta que ficou à frente no maior número de etapas em que ambos alinharam e terminaram juntos);
- c) Melhores resultados nas provas descartadas;
- d) Atleta de menor idade cronológica à data da última etapa.

2. Classificação Coletiva:

- a) Maior número de vitórias coletivas nas etapas válidas;
- b) Maior pontuação obtida numa das etapas válidas;
- c) Melhores resultados nas provas descartadas;
- d) Maior número total de atletas classificados (finishers) nos Circuitos Nacionais, na respetiva categoria.

ARTIGO 11º: 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

