

## REGULAMENTO DA TAÇAS DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA E DE TRAIL RUNNING

### ARTIGO 1º: DEFINIÇÃO DAS TAÇAS DE PORTUGAL

1. As Taças de Portugal de Corrida em Montanha e de Trail Running foram desenhada para testar os atletas em diferentes contextos e geografias ao longo da época.
2. São compostas por um calendário de 6 etapas, cada uma, distribuídas pelas seguintes categorias:
  - a) Corrida em Montanha: Uphill e Up and Down.
  - b) Trail Running: Trail Sprint, Trail, Trail Ultra e Trail Endurance.

### ARTIGO 2º: PARTICIPAÇÃO

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

### ARTIGO 3º: SISTEMA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL E RANKING

1. **Critério de Regularidade:** Para a definição da classificação geral final de cada atleta nas Taças de Portugal, contabilizam-se apenas os **4 melhores resultados** do total das 6 etapas. Os restantes resultados são descartados.
2. **Bonificação de Ranking:** A classificação de cada uma das etapas contribui para o Ranking Nacional nas respetivas distâncias, com o **dobro da pontuação das provas homologadas base**.
3. A classificação geral individual será ordenada pelo maior número de pontos e será declarado/a Vencedor/a da Taça de Portugal o/a atleta que obtiver mais pontos no somatório das suas 4 melhores etapas, de cada disciplina.

### ARTIGO 4º: TABELA DE PONTUAÇÃO INDIVIDUAL DA ETAPA

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



1. 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  |

- 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.

## ARTIGO 5º: 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. 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,

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



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 o ranking final das Taças de acordo com a seguinte tabela coletiva por etapa:

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

4. As regras de descarte (4 melhores resultados) 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 da Taça de Portugal a equipa que obtiver mais pontos, por género, de cada disciplina.

## ARTIGO 6º: CLASSIFICAÇÃO POR ESCALÕES ETÁRIOS

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



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 5º) realiza-se única e exclusivamente na categoria Absoluta. Não existem classificações coletivas por escalões etários.

## **ARTIGO 7º: TAÇAS DE PORTUGAL JOVEM**

1. As Taças de Portugal Jovem funcionam sob o mesmo formato e égide regulamentar das Taças de Portugal absolutas, integrada nas mesmas datas e localizações geográficas das respetivas Taças absolutas, exclusiva para atletas filiados na FPA, dos escalões de Sub-18 e Sub-20, com a situação regularizada na corrente época.
2. Os títulos de vencedores/as das Taças de Portugal 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](mailto: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

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



Competição do Quadro Competitivo Nacional 2027, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.a).

- Restrição Técnica Obrigatória:** Cada uma das 6 etapas fica obrigada a incluir no seu evento uma competição dedicada a estes escalões, com uma distância e desnível máximo:

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

- 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.
- A classificação coletiva é totalmente separada por género, existindo de forma independente a Classificação Coletiva Feminina Jovem e a Classificação Coletiva Masculina Jovem.
- 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.
- A equipa com maior somatório de pontos individuais dos seus 3 atletas (Sub-18 e Sub-20) vence a etapa.
- Há classificação individual geral Jovem, por escalão e por género, em cada uma das disciplinas, já a classificação coletiva é por classificação geral Jovem (Sub-18 e Sub-20 em conjunto) e por género.

**PARCEIROS INSTITUCIONAIS**

**PATROCINADORES**


9. O sistema de pontuação coletiva e a bonificação a dobrar para o Ranking Nacional para a Taça Jovem são rigorosamente os mesmos que os da Taça Absoluta (conforme as tabelas do Artigo 4º e do Artigo 5º).
10. As regras de descarte (4 melhores resultados) aplicam-se à classificação coletiva jovem de forma idêntica à individual.
11. A classificação geral coletiva Jovem será ordenada pelo maior número de pontos e será declarada Vencedora da Taça de Portugal Jovem a equipa que obtiver mais pontos, por género, de cada uma das disciplinas.

### **ARTIGO 8º: PROCESSO DE TRANSIÇÃO DE ESCALÕES**

1. O escalão etário do atleta é determinado pela idade detida a 30 de setembro do ano de conclusão da época desportiva.
2. O atleta competirá no mesmo escalão do início ao fim das Taças de Portugal. Não existem mudanças de escalão a meio do circuito.

### **ARTIGO 9º: CERIMÓNIA DE PRÉMIOS E DISTINÇÕES FINAIS**

1. Não haverá atribuição de prémios oficiais ou troféus da FPA no final de cada etapa individual relativos às Taças.
2. Todos os prémios das Taças de Portugal serão entregues exclusivamente na última etapa, de cada uma das disciplinas, 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);
  - 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 das Taças de Portugal (após os descartes), aplicam-se os seguintes critérios consecutivos de desempate:

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



### 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) Melhor resultado na 5ª prova realizada (a primeira prova descartada);
- d) Melhor resultado na 6ª prova realizada (a segunda prova descartada);
- e) 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) Melhor resultado na 5ª prova realizada (a primeira prova descartada);
- d) Melhor resultado na 6ª prova realizada (a segunda prova descartada);
- e) Maior número total de atletas classificados (finishers) no somatório das 6 etapas da respetiva Taça.

## 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

