

CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA EM ESTRADA – 10 KM
CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-18 – 10 KM MASCULINOS E 5 KM FEMININOS
CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA EM ESTRADA DE VETERANOS - 20 KM

Porto de Mós, 7 de janeiro de 2024

NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência à calendarização das atividades para a época de 2024, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e do Município de Porto de Mós, levar a efeito no dia 7 de janeiro o Campeonatos Nacionais de Marcha em Estrada - 10km para os escalões absolutos. A FPA organiza ainda os Campeonatos Nacionais de Sub-18 – 10 km para masculinos e 5 km para femininos.

Realizam-se simultaneamente os Campeonatos Nacionais de Veteranos de Marcha na distância de 20 km com regulamento próprio.

1. PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Distância	Escalão	Género	Observações
10h00	10 km	Absolutos	Masculino	Campeonato Nacional
10h00	10 km	Absolutos	Feminino	Campeonato Nacional
10h00	20 Km	Veteranos	Masculino	Campeonato Nacional Veteranos
10h00	20 km	Absolutos	Masculino	Prova Extra
10h00	20 km	Veteranos	Feminino	Campeonato Nacional Veteranos
10h00	20 km	Absolutos	Feminino	Prova Extra
10h00	15 km	Absolutos	Masculino	Prova Extra
10h00	15 km	Absolutos	Feminino	Prova Extra
10h20	2 Km	Sub-14	Masculino	Prova Extra
10h20	2 Km	Sub-14	Feminino	Prova Extra
11h00	10 km	Sub-18	Masculino	Campeonato Nacional Sub-18
11h00	5 km	Sub-18	Feminino	Campeonato Nacional Sub-18
12h00	4 Km	Sub-16	Masculino	Prova Extra
12h00	4 Km	Sub-16	Feminino	Prova Extra

2. NORMAS REGULAMENTARES

- 2.1. No Campeonato Nacional de 10km poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de juniores, sub-23 e seniores (incluindo veteranos);
- 2.2. Os atletas veteranos, participantes na distância de 20 km, poderão competir simultaneamente na distância de 10km de absolutos desde que se inscrevam na mesma,

mas só obterão classificação nesta última caso terminem a prova de 20km.

2.3. A participação de atletas terá de se enquadrar numa das seguintes situações:

- 2.3.1. Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
- 2.3.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
- 2.3.3. Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição;
- 2.3.4. Os atletas abrangidos pelas alíneas 2.3.2 e 2.3.3 não terão direito quer ao título de campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.

3. INSCRIÇÕES

3.1. INSCRIÇÕES PRELIMINARES

- 3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 1 de janeiro, de forma a ser efetuada a admissão de atletas.
- 3.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics;

4. POSTOS DE ABASTECIMENTO E DE REFRESCAMENTO

- 4.1. A organização providenciará postos de abastecimento e refrescamento de acordo com as regras da World Athletics, podendo os participantes utilizar abastecimentos pessoais, apenas nas distâncias superiores a 10 km.

5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. Neste campeonato haverá classificação individual e coletiva;
 - 5.1.1. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Marcha em Estrada serão considerados os três (3) primeiros atletas de cada equipa, podendo apenas pontuar um (1) atleta estrangeiro por clube.
 - 5.1.2. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais em Estrada, os atletas estrangeiros deverão ser inscritos até 30 de outubro.
 - 5.1.3. Não será realizado nenhum ajuste nas pontuações coletivas em relação aos membros das equipas que não pontuam ou aos atletas que participam individualmente.
 - 5.1.4. São considerados “Atletas Portugueses” todos aqueles que detenham a nacionalidade portuguesa ou que, sendo estrangeiros, sejam menores de idade e

estejam matriculados numa escola portuguesa há, pelo menos, um ano escolar;

- 5.1.5. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem crescente o total de pontos obtidos.
- 5.1.6. Em caso de empate pontual, será vencedora a equipa cujo terceiro elemento esteja melhor classificado.

6. PRÉMIOS

- 6.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados dos escalões e género em absolutos, Sub-23 e Sub-18;
- 6.1.1. Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os Atletas com nacionalidade portuguesa, de acordo com o ponto 2.2.4 deste regulamento.
- 6.2. Serão atribuídos troféus às três melhores equipas em cada escalão e género.

7. MARCAS DE QUALIFICAÇÃO (MQ)

Provas	Absolutos		Veteranos	
	Masc	Fem	Masc	Fem
10 km	59:00.00	1:08:00	Sem MQ	
Sub-18 Masc 10 km	1:06:00 32:00 (5 km)			
Sub-18 Fem 5 km		38.00		

7.1. Período de Qualificação

- 7.1.1. Para as Marcas de Qualificação, serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos marcas obtidas entre 1 de novembro de 2022 e até ao domingo anterior à competição;