

## 31.ºS CAMPEONATOS NACIONAIS DE 10km EM ESTRADA, SUB-20, ABSOLUTOS E VETERANOS

Tomar, 14 de janeiro de 2024

### NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo de Santarém e o Município de Tomar, levar a efeito no dia 14 de janeiro os 31.ºs Campeonatos Nacionais de 10km em Estrada na cidade de Tomar.

Realizam-se também os Campeonatos Nacionais de Atletismo Adaptado com classificações separadas por cada uma das classes/géneros

### PROGRAMA HORÁRIO

A prova terá a distância de 10km, aferida pelos Oficiais Medidores de Provas de Estrada da FPA.

Horário	Boxes	Critérios
10:00	Elite - Femininos	Todas os atletas femininos
10:25	Elite - Masculinos	Marcas até 35:00 aos 10.000m ou 10km*
		Marcas até 16:30 aos 5.000m
		Marcas até 1:17:00 à Meia-maratona*
		Top 10 CN Corta-mato Sénior 2023
	Box B	Top 10 CN Estrada Sénior 2023
		Marcas entre 35:01 e 42:00 aos 10.000m ou 10km*
		Marcas de 16:31 e 20:00 aos 5.000m
	Box C	Marcas de 1:17:01 até 1:32:00 à Meia-maratona*
		Todos os restantes atletas que não se enquadrem nos critérios anteriores.

\*Marcas obtidas em provas de estrada com distância certificadas. A listagem de provas homologadas pode ser consultada em <https://fpatletismo.pt/homologacoes/>. Serão aceites marcas de inscrição referentes a provas realizadas fora de Portugal, desde que homologadas.

### 1. **NORMAS REGULAMENTARES**

1.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de sub-20 e de Absolutos que se enquadrem numa das seguintes situações:

- 1.1.1. Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
- 1.1.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Regional ou Distrital;
- 1.1.3. Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição;
- 1.1.4. Os atletas abrangidos pelas alíneas 1.1.2 e 1.1.3 não terão direito quer ao título de campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.

## 2. INSCRIÇÕES

### 2.1. Inscrições Preliminares

- 2.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> **impreterivelmente até às 23:59 horas de segunda-feira, dia 8 de janeiro**, de forma a ser efetuada a admissão de atletas.
- 2.1.2. A inclusão dos participantes nas respetivas boxes de partida fica dependente da submissão, no momento da inscrição do atleta, de meio de prova que ateste a marca obtida em prova de 10.000m em pista ou prova de estrada certificada (10km ou meia-maratona). Estas marcas terão de ser obtidas entre o dia 1 de novembro de 2021 e o dia 7 de janeiro de 2024.
- 2.1.3. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da WA;

## 3. CLASSIFICAÇÕES

### 3.1. Nestes campeonatos haverá classificação individual e coletiva;

- 3.1.1. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de 10 km em Estrada serão considerados os quatro (4) primeiros, ou os três (3) primeiros atletas de cada equipa, podendo apenas pontuar um (1) atleta estrangeiro por clube.
  - 3.1.1.1. Para apuramento da classificação coletiva final, serão seriadas em primeiro lugar as equipas que tenham quatro (4) atletas a terminar, seguidas pelas equipas que tenham três (3) atletas a terminar.
- 3.1.2. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de 10km em Estrada, os atletas estrangeiros deverão ser inscritos até 30 de outubro de 2023
- 3.1.3. Não será realizado nenhum ajuste nas pontuações coletivas em relação aos membros das equipas que não pontuam ou aos atletas que participam individualmente.
- 3.1.4. 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;
- 3.1.5. Em caso de empate pontual, será vencedora a equipa cujo quarto elemento esteja melhor classificado.

#### 4. PRÉMIOS

- 4.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género (Sub-20, Sub-23 e Absolutos);
  - 4.1.1. Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os Atletas com nacionalidade portuguesa, de acordo com o ponto 1.1.4 deste regulamento.
- 4.2. Serão atribuídas medalhas aos quatro elementos das equipas e troféus às três melhores equipas dos escalões de Sub-20 e de Absolutos em cada género.
- 4.3. Só será garantida a oferta de T-shirt a atletas que se inscrevam até dia 29 de dezembro de 2023.

