

# Campeonatos Nacionais de Corrida em Montanha - 2024

**Campeonato Nacional de Corrida em Montanha - variante subir**

**6 de abril de 2024 - Cinfães na Serra de Montemuro**

**Campeonato Nacional de Corrida em Montanha - variante subir/descer**

**21 de abril de 2024 - Moimenta da Beira na localidade de Cabaços**

# Campeonato Nacional de Corrida em Montanha - 2024

Variante “up hill - subir”

## Regulamento

O **Campeonato Nacional de Corrida em Montanha 2024** na variante “up hill - subir”, vai ser realizado em Cinfães, na Serra de Montemuro, com delegação de organização na Câmara Municipal de Cinfães, Associação de Atletismo de Viseu, com o apoio da Federação Portuguesa de Atletismo, no próximo **dia 6 de abril de 2024**, a partir das 15,30 horas, designando-se a prova – **Campeonato Nacional de Corrida em Montanha - variante subir/2024**. Em simultâneo realiza-se a prova **7º Grande Prémio de Montanha de Cinfães**. A prova será igualmente pontuável para a 20ª Taça de Portugal de corrida em montanha 2024 e Campeonato Nacional de Veteranos (ANAV).

### 1. Princípios Gerais:

1.1– O Campeonato Nacional de Corrida em Montanha 2024 será realizado no sistema “**subir - up hill**”, num traçado de acordo com as normas definidas pela FPA e pela WMRA.

### 2. Percurso

2.1– A prova disputa-se em Cinfães, na serra de Montemuro. Os locais de partida e meta serão comunicados oportunamente.

### 3. Programa – Horário e Distâncias:

15 h 30 – Juniores Femininos e Masculinos – 4 000 metros

15 h 30 - Seniores e Veteranas Femininos – 8 000 metros

15 h 30 – Seniores e Veteranos Masculinos - 8 000 metros

### 4. Participação

4.1– A participação no Campeonato Nacional é aberta somente a atletas Federados.

4.2– Competirão para o Campeonato, os atletas federados dos escalões de Juniores, Seniores e Veteranos, de ambos os sexos.

4.3– Podem também participar os atletas de nacionalidade estrangeira, de acordo com o prescrito no Regulamento Geral de Competições da FPA, para os Campeonatos Nacionais de Estrada e Corta-Mato.

### 5. Inscrições

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



5.1 – Devem ser efetuadas pelos clubes ou atletas filiados, através da plataforma FPA Competições até ao dia **1 de abril de 2024**. Os atletas inscritos ficam também inscritos para o 7º Grande Prémio de Montanha de Cinfães, iniciativa com regulamento próprio.

## 6. Classificações

6.1 – A classificação final coletiva de cada escalão é obtida pelo somatório das classificações dos três atletas melhores classificados de cada equipa, vencendo a equipa que somar menos pontos.

6.2 – Em caso de empate, o desempate será resolvido a favor da equipa cujo terceiro elemento fique melhor classificado.

## 7. Prémios

7.1 – Serão atribuídos medalhões FPA aos três primeiros classificados individualmente em juniores e seniores femininos e masculinos (os atletas sub-23 e veteranos contam para esta classificação). Serão complementarmente atribuídas medalhas aos três primeiros classificados do escalão de sub-23 e veteranos (+35 anos), femininos e masculinos.

7.2 – Serão atribuídas Troféus FPA às equipas vencedoras no escalão de juniores femininos e masculinos e seniores femininos e masculinos (os atletas sub-23 e veteranos contribuem para a classificação do escalão de seniores femininos e masculinos). Aos três componentes das equipas vencedoras serão atribuídas medalhas FPA.

7.3 – Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de cada escalão de veteranos pela Associação Nacional de Atletas Veteranos (ANAV).

## 8. Secretariado

8.1 – O levantamento de dorsais será efetuado no secretariado da prova nas Piscinas Descobertas Municipais de Cinfães das 13h30 às 14h30. A entrega de prémios será efetuada no mesmo local, no final das provas.

## 9. Casos Omissos

9.1 - Na ausência de normas específicas, os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova e pela Federação Portuguesa de Atletismo, com base na regulamentação vigente e aprovada pela FPA e em face do parecer da Direção Técnica Nacional, sempre que se justifique.

# Campeonato Nacional de Corrida em Montanha - 2024

Variante up down - subir/descer”

## Regulamento

O **Campeonato Nacional de Corrida em Montanha 2024** na variante “up down -subir/descer” vai ser realizado em Moimenta da Beira na localidade de Cabaços, com delegação de organização no Clube Desportivo de Leomil, Associação de Atletismo de Viseu e na Câmara Municipal de Moimenta da Beira, com o apoio da Federação Portuguesa de Atletismo, no próximo **dia 21 de abril de 2024**, a partir das 10,30 horas, designando-se a prova – **Campeonato Nacional de Corrida em Montanha - variante subir/descer/2024**. Em simultâneo realiza-se a prova **3ª Moimenta Run - Rota da Cabeça Gorda**. A prova será igualmente pontuável para a 20ª Taça de Portugal de corrida em montanha e Campeonato Nacional de Veteranos (ANAV).

### 1. Princípios Gerais:

1.1– O Campeonato Nacional de Corrida em Montanha 2024 será realizado no sistema “**subir/descer - up down**”, num traçado de acordo com as normas definidas pela FPA e pela WMRA.

### 2. Percurso

2.1– A prova disputa-se na freguesia de Cabaços (Moimenta da Beira), com partida e meta no Largo do Paço.

### 3. Programa – Horário e Distâncias:

10 h 30 – Juniores Femininos e Masculinos – 5 000 metros  
10 h 30 - Seniores e Veteranas Femininos – 12 000 metros  
10 h 30 – Seniores e Veteranos Masculinos - 12 000 metros

### 4. Participação

4.1– A participação no Campeonato Nacional é aberta somente a atletas Federados.

4.2– Competirão para o Campeonato, os atletas federados dos escalões de Juniores, Seniores e Veteranos, de ambos os sexos.

4.3– Podem também participar os atletas de nacionalidade estrangeira, de acordo com o prescrito no Regulamento Geral de Competições da FPA, para os Campeonatos Nacionais de Estrada e Corta-Mato.

## 5. Inscrições

5.1 – Devem ser efetuadas pelos clubes ou atletas filiados, através da plataforma FPA Competições, até ao dia **15 de abril de 2024**. Os atletas inscritos ficam também inscritos para a prova 3º Moimenta da Beira Run - Rota da Cabeça Gorda, iniciativa com regulamento próprio.

## 6. Classificações

6.1 – A classificação final coletiva de cada escalão é obtida pelo somatório das classificações dos três atletas melhores classificados de cada equipa, vencendo a equipa que somar menos pontos.

6.2 – Em caso de empate, o desempate será resolvido a favor da equipa cujo terceiro elemento fique melhor classificado.

## 7. Prémios

7.1 – Serão atribuídos medalhões FPA aos três primeiros classificados individualmente em juniores e seniores femininos e masculinos (os atletas sub-23 e veteranos contam para esta classificação). Serão complementarmente atribuídas medalhas aos três primeiros classificados do escalão de sub-23 e veteranos (+35 anos), femininos e masculinos.

7.2 – Serão atribuídas Troféus FPA às equipas vencedoras no escalão de juniores femininos e masculinos e seniores femininos e masculinos (os atletas sub-23 e veteranos contribuem para a classificação do escalão de seniores femininos e masculinos). Aos três componentes das equipas vencedoras serão atribuídas medalhas FPA.

7.3 – Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de cada escalão de veteranos pela Associação Nacional de Atletas Veteranos (ANAV).

## 8. Secretariado

8.1 – O levantamento de dorsais será efetuado no secretariado da prova na Junta de Freguesia de Cabaços, no Largo do Paço em Cabaços (Moimenta da Beira), a partir das 9h. A entrega de prémios será efetuada junto ao local de partida e meta.

## 9. Casos Omissos

9.1 - Na ausência de normas específicas, os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova e pela Federação Portuguesa de Atletismo, com base na regulamentação vigente e aprovada pela FPA e em face do parecer da Direção Técnica Nacional, sempre que se justifique.