



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**REGULAMENTO**  
**CAMPEONATOS NACIONAIS**  
**ESTRADA 10 KM, SUB-20, SUB-23,**  
**ABSOLUTOS, ADAPTADO E**  
**VETERANOS**

**4 de janeiro de 2025**

## 32.ºs CAMPEONATOS NACIONAIS DE 10 KM EM ESTRADA, SUB-20, SUB-23, ABSOLUTOS, ADAPTADO E VETERANOS

**Figueira da Foz, 04 de janeiro de 2025**

### NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e o Município da Figueira da Foz, levar a efeito no dia 04 de janeiro de 2025 os 32.ºs Campeonatos Nacionais de 10 km em Estrada, na cidade da Figueira da Foz, prova realizada em parceria com a São Silvestre dos Reis.

Realizam-se também os Campeonatos Nacionais de Atletismo Adaptado, com classificações separadas por cada uma das classes/género, nomeadamente: deficiência visual, classes T11/12/13; deficiência intelectual, classe T20; deficiência motora T37/38/T45/46; e surdos.

### PROGRAMA-HORÁRIO

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

Horário	Boxes	Critérios
17:30	Elite - Femininos	Todas as atletas femininas
17:50	Elite - Masculinos	Marcas até 35m00s aos 10 000 metros ou 10 km*
		Marcas até 16m30s aos 5000 metros
		Marcas até 1h17m00 à Meia-maratona*
		Top 10 CN Corta-mato Sénior 2024
		Top 10 CN Estrada Sénior 2024
	Box B	Marcas entre 35m01s e 42m00 aos 10 000 metros ou 10 km*
		Marcas de 16m31s e 20m00s aos 5000 metros
		Marcas de 1h17m01s até 1h32m00s à Meia-maratona*
	Box C	Todos os restantes atletas que não se enquadrem nos critérios anteriores.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



\*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 ao título de campeão individual nem 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 30 de dezembro de 2024**, 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 10 000 metros em pista ou prova de estrada certificada (10 km ou meia-maratona). Estas marcas terão de ser obtidas entre o dia 1 de novembro de 2023 e o dia 30 de dezembro de 2024.

2.1.3. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação-Membro da WA;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



### 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 10 km em Estrada, os atletas estrangeiros deverão ser inscritos até **30 de outubro de 2024.**

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 estejamelhor classificado.

### 4. PRÉMIOS

4.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género (Sub-20, Sub-23, Absolutos e Adaptado) ;

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 a Absolutos em cada género.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**