



REUNIÃO TÉCNICA

32º CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA 10KM



REUNIÃO TÉCNICA

BOAS-VINDAS

VICE-PRESIDENTE DA FPA SÉRGIO GUEDES

FUNÇÃO	Nome
Representante da Direção FPA	Sérgio Guedes
Júri de Apelo	A constituir em caso de necessidade
Delegado técnico	Teodoro Marujo (AAL)
Diretor de Competição	Helena Carvalho (ADAC)
Delegado Doping	Helena Carvalho (ADAC)
Diretor de Reunião	Paulo Garcia (ADAC)
Árbitro da Câmara de Chamada	António Bizarro (ADAL)
Árbitro de Provas fora do Estádio – Fem.	Anabela Neto (AAA)
Árbitro de Provas fora do Estádio – Masc.	Mário Ferraz Silva (ADAC)
Medidor de Provas de Estrada	João Pontes (ADAC)

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.

***Marcas** obtidas em provas de estrada com distância **certificadas**.

Dorsais

A utilização dos dorsais é obrigatória, pelo que os atletas devem ser portadores de alfinetes em número suficiente.

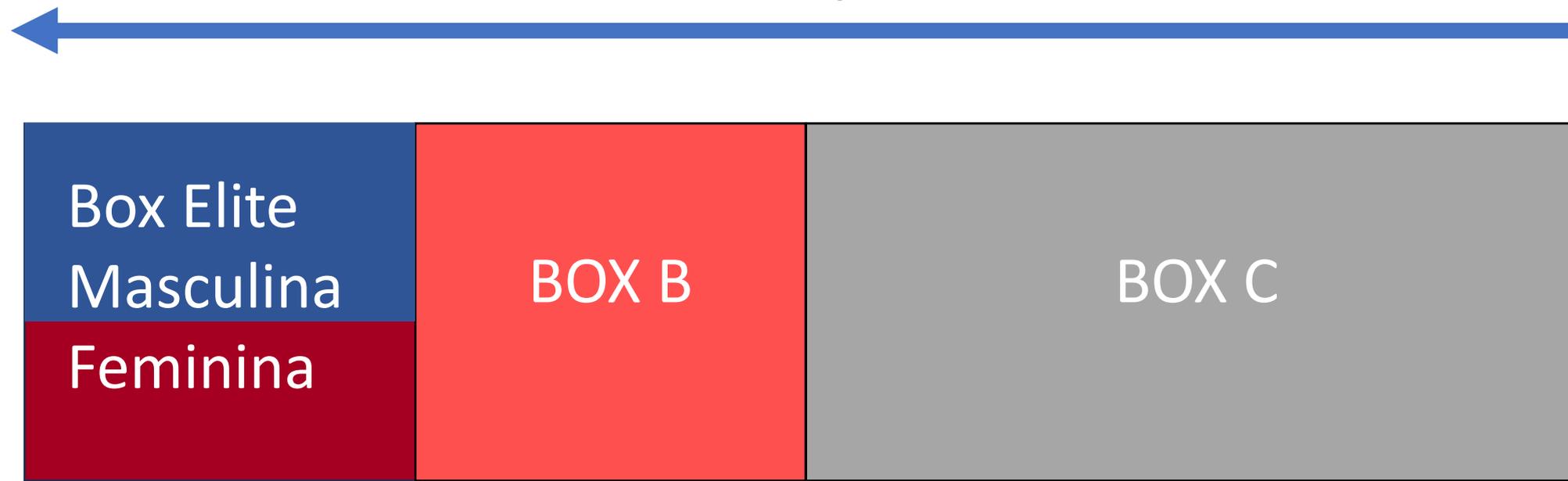
Os dorsais terão que ser utilizados na totalidade da sua extensão, não podendo ser dobrados, rasgados, ou reduzidos de qualquer outra forma.

Nota: o dorsal apresentado com fundo amarelo é referente aos campeões nacionais da época 2023/24

BOX DE PARTIDA:
A SINALÉTICA DAS BOXES, CORRESPONDE À COR E LETRA, INDICADA NOS DORSAIS



Sentido da partida



Dorsais - Levantamento

O levantamento dos dorsais será efetuado nas estruturas de apoio junto à Praia de Buarcos (casas de madeira).

Horário de Levantamento

Sábado 04 de janeiro 2025 – Das 10h30 às 16h00

Morada: [Largo de Buarcos](#) (junto à praia de Buarcos nas estruturas de apoio à época balnear)

40.164034,-8.875827,219

Balneários disponíveis junto a este local

Controlo de Doping e apoio médico, junto à Meta.

Zona tendas clubes no calçadão junto à Meta



Partida / Chegada: Avenida Brasil (junto à rotunda do Pescador)

Refrescamentos: Partida, 5km e Meta

Percurso



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 apuradas 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 esteja melhor classificado**.

Prémios

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

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 da prova).

Serão atribuídos troféus às três melhores equipas dos escalões de Sub. 20 e de Absolutos em cada género, bem como medalhas aos quatro elementos das respetivas equipas.



A colaboração dos atletas e equipas é fundamente para a realização de uma cerimónia protocolar dignificante.

- **Respeito pelos horários indicados;**
- **Respeito pelas indicações dadas após a chegada**

Na cerimónia de entrega de medalhas/troféus os atletas devem ir equipados com o equipamento do clube e devidamente calçados (não é permitida a utilização de chinelos no pódio)



CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA - 2024/2025

Listagem de atletas Estrangeiros

Atletas estrangeiros não podem ir ao pódio

a) atleta estrangeiro que não pode pontuar coletivamente

Prova	Clube	Género	Nome	Dorsal	Data Nasc	Nacionalidade	Obs
Femininos - 10km	ADNO	F	Luciana Viengo	203	23/12/1990	ANG	
Femininos - 10km	ANE	F	Claudia Figueiredo	287	18/07/1976	BRA	
Femininos - 10km	CAO	F	Carla De Almeida	446	02/02/1988	BRA	
Femininos - 10km	CFB	F	Alexandra Slayton	673	17/05/1984	USA	
Femininos - 10km	CLUVE	F	Kim Howes	750	10/05/1964	GBR	
Femininos - 10km		F	Sandra Soldan	755	27/12/1973	BRA	
Femininos - 10km	EAT	F	Justyna Wojcik	897	15/03/1984	POL	
Femininos - 10km	GDMATA	F	Silvia Moraes	1092	25/08/1962	BRA	
Femininos - 10km	IFC	F	Marta Pretotto	1257	30/05/1996	ITA	a)
Femininos - 10km	RUNTEJO	F	Jessara Xavier	1541	27/09/2000	CPV	
Femininos - 10km	SCB	F	Ester Navarrete	1580	16/03/1990	ESP	
Femininos - 10km	SCP	F	Grace Nawowuna	1605	10/11/2003	KEN	
Femininos - 10km		F	Lemlem Nibret	1608	01/01/2005	ETH	
Femininos - 10km	TOCER	F	Cristina Teixeira	1694	15/03/1983	BRA	
Femininos - 10km		F	Lara Michelena	1700	27/11/1989	ESP	
Masculinos - 10km	ACFR	M	Anton Tishakin	57	18/03/1988	RUS	
Masculinos - 10km		M	Iskander Iadgarov	60	02/03/1991	RUS	
Masculinos - 10km	ACRSD	M	Salim Baghdali	119	06/04/1987	ALG	
Masculinos - 10km	ADCP-A	M	Carlos Seguel	159	20/11/1977	ARG	
Masculinos - 10km	ADPALM	M	Gelson Gonçalves	216	27/01/1996	CPV	
Masculinos - 10km	ARC-EAC	M	Luc Henrietier	312	27/11/1973	FRA	
Masculinos - 10km	AWRP	M	Rafael Gonçalves	361	25/12/1985	BRA	
Masculinos - 10km	CAOV	M	Wilson Cabral	479	03/04/1993	CPV	
Masculinos - 10km	CBAM	M	Valter Junior	576	08/03/1991	BRA	
Masculinos - 10km	CFB	M	Dulié Fontes	686	29/03/1998	STP	
Masculinos - 10km		M	Yuri Pushkin	717	16/06/1982	RUS	

CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA - 2024/2025

Listagem de atletas Estrangeiros

Atletas estrangeiros não podem ir ao pódio

a) atleta estrangeiro que não pode pontuar coletivamente

Masculinos - 10km	CSRDCS	M	Zacarias Siteo	852	01/03/1994	MOZ
Masculinos - 10km	EAT	M	Youssef El Fahm	903	12/01/1998	MAR
Masculinos - 10km	ELCT	M	Edivaldo Maciel	921	28/08/1982	ANG
Masculinos - 10km	GCB	M	Braima Dabó	995	23/05/1993	GBS
Masculinos - 10km	GCB	M	Daniel Monteiro	999	10/10/1994	CPV
Masculinos - 10km	GCB	M	Miguel Garcia	1012	19/08/1957	ESP
Masculinos - 10km	GDCCP	M	Edgar Ortiz	1031	21/12/2006	GUA
Masculinos - 10km	GDRST	M	Hugo Garcia	1134	17/02/2003	ESP
Masculinos - 10km	GM1DQ	M	Euclides Júnior	1156	17/11/1995	CPV
Masculinos - 10km	IDV	M	Petro Paskar	1243	12/07/1988	UKR
Masculinos - 10km	IFC	M	Mohamed Diakhabi	1258	06/06/2003	GUI
Masculinos - 10km	JOMA	M	Harun Ar Rashid	1317	08/09/1984	BAN
Masculinos - 10km	RUNTEJO	M	Ismael Carvalho	1540	01/05/1994	STP
Masculinos - 10km	RUNTEJO	M	José Marcos	1546	23/01/1996	BRA
Masculinos - 10km	RUNTEJO	M	Nahuel Pozueta	1554	02/03/1998	ARG
Masculinos - 10km	SCP	M	Charles Rotich	1600	14/05/2005	KEN
Masculinos - 10km	SCP	M	Hosea Kiplangat	1606	01/03/2000	UGA
Masculinos - 10km	SLB	M	Edward Zakayo	1644	25/11/2001	KEN
Masculinos - 10km	TOCER	M	Bruno Calisto	1692	23/02/1995	BRA
Masculinos - 10km	TOCER	M	Peterson Vargas	1712	02/06/1994	BRA

Não é permitida a utilização dos dispositivos abaixo durante a prova:

- Telemóveis
- Phones/auscultadores
- Intercomunicadores
- Outros semelhantes que promovam a vantagem sobre os adversários

Previsão Meteorológica

Outras informações

Coimbra, Figueira da Foz							
Sáb., 4							
0H	3H	6H	9H	12H	15H	18H	21H
Probabilidade de ocorrência de precipitação, igual ou superior a 0.3 mm, nas últimas 3 horas							
2%	4%	4%	4%	4%	5%	9%	15%
Temperatura / Temperatura sentida							
12°	11°	12°	12°	15°	17°	14°	14°
11°	10°	10°	11°	13°	15°	13°	12°
Vento (Intensidade: quilómetros por hora. Direcção: classes de rumo, N, NE, E, SE, S, SW, W, NW)							
10	9	12	12	20	20	12	18
SE	SE	SE	SE	SE	S	S	S
Avisos Meteorológicos							

Listagem de Sapatilhas WA



<https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>



Questões?



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Vitalis