



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**40.<sup>OS</sup> CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA DE 20KM EM ESTRADA  
CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA DE 10KM EM ESTRADA (SUB-20)  
CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA DE 5KM EM ESTRADA (SUB-18)  
TORNEIO NACIONAL MARCHADOR JOVEM "ANA CABECINHA"**

**Lagoa, 8 de março de 2025**

**40.<sup>os</sup> Campeonatos Nacionais de Marcha de 20km em Estrada  
Campeonatos Nacionais de Marcha de 10km em Estrada (Sub-20)  
Campeonatos Nacionais de Marcha de 5km em Estrada (Sub-18)  
Torneio Nacional Marchador Jovem “Ana Cabecinha”**

Lagoa/Algarve  
8 de março de 2025

**NOTA INTRODUTÓRIA**

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo do Algarve e da Câmara Municipal de Lagoa, levar a efeito no dia 8 de março os **40.<sup>os</sup> Campeonatos Nacionais de Marcha em Estrada de 20km**, os **Campeonatos Nacionais de Marcha em Estrada de 10km (Sub-20)** e os **Campeonatos Nacionais de Marcha em Estrada de 5km (Sub-18)**, em Lagoa.

Terá ainda lugar o **Torneio Nacional Marchador Jovem “Ana Cabecinha”** cujas inscrições serão efetuadas na Plataforma FPACompetições da Associação de Atletismo do Algarve.

**1. PROGRAMA HORÁRIO**

Hora	Distancia	Escalão	Género	Observações
16h00	1km	Sub-12	Femininos/Masculinos	Torneio Nacional Marchador Jovem
16h15	3km	Sub-14	Femininos/Masculinos	Torneio Nacional Marchador Jovem
16h45	4km	Sub-16	Femininos/Masculinos	Torneio Nacional Marchador Jovem
17h15	5km	Sub-18	Femininos/Masculinos	Campeonato Nacional
18h00	20km	Absolutos	Femininos	Campeonato Nacional
18h00	10km	Sub-20	Femininos	Campeonato Nacional
18h15	20km	Absolutos	Masculinos	Campeonato Nacional
18h15	10km	Sub-20	Masculinos	Campeonato Nacional

**2. NORMAS REGULAMENTARES**

- 2.1. Nos Campeonatos Nacionais de 20km poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-23 e Absolutos.
- 2.2. Nos Campeonatos Nacionais de 10km (Sub-20) e Campeonatos Nacionais de 5km (Sub-18) poderão participar atletas masculinos e femininos e cada atleta apenas poderá participar nas distâncias em competição de acordo com o seu escalão.
- 2.3. Em ambos os casos, a participação de atletas terá de se enquadrar numa das

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



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.
- 2.4. Os atletas abrangidos pelos pontos 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 3 de março de 2025, 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.

### 5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. Neste campeonato haverá classificação individual, respeitando o ponto 5.1.4., e coletiva nos escalões em competição (Absoluto, Sub-23, Sub-20 e Sub-18).
  - 5.1.1. Para a classificação coletiva destes Campeonatos Nacionais serão considerados os três (3) primeiros atletas de cada equipa, podendo apenas pontuar um (1) atleta estrangeiro por clube (ver regra dos estrangeiros no Regulamento Geral de Competições).
  - 5.1.2. Não será realizado nenhum ajuste nas pontuações das equipas em relação aos membros das equipas que não pontuam ou aos atletas que participam individualmente.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



5.1.3. Para poderem pontuar nestes Campeonatos Nacionais, os atletas estrangeiros deverão ser inscritos até 30 de outubro.

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;

5.1.4.1 O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2023/2024 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço [lince@fpatletismo.pt](mailto:lince@fpatletismo.pt), até quarta-feira 5 de março de 2025. Não serão enquadrados no ponto 5.1.4 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.

5.1.4.2 Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2023/2024 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2025, dispensam o cumprimento do estipulado em 5.1.4.1

5.1.5. Em caso de empate pontual, será vencedora a equipa cujo último elemento a pontuar esteja melhor classificado.

5.1.6. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem crescente do total de pontos obtidos.

5.1.7. Em caso de empate pontual, sairá vencedora a equipa cujo terceiro elemento esteja melhor classificado.

## 6. PRÉMIOS

6.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada escalão e género em competição (Absoluto, Sub-23, Sub-20 e Sub-18);

6.2. Serão atribuídos troféus às três melhores equipas em cada género nos escalões (Absolutos, Sub-20 e Sub-18), os atletas Sub-23 pontuam para a classificação Absoluta.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



## 7. MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

Prova	Sub-18		Sub-20		Seniores	
	FEMININOS	MASCULINOS	FEMININOS	MASCULINOS	FEMININOS	MASCULINOS
20km	-----	-----	-----	-----	2:10.00 1:08.00 (10km) 1:45.00 (15km)	2:00.00 59.00 (10km) 1:35.00 (15km)
10km	-----	-----	1:10.00	59.00	-----	-----
5km	38.00	32.00 1:06:00 (10km)	-----	-----	-----	-----

### 7.1. Período de Qualificação

7.1.1. Serão aceites, para efeito de inscrição nestes campeonatos, marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2024 e até ao domingo anterior à competição.

## 8. PERCURSO



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**