



REUNIÃO TÉCNICA

102º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO LONGO

FUNÇÃO	Nome
Presidente	Domingos Castro
Representante da Direção	Sérgio Guedes
Júri de Apelo	A constituir em caso de necessidade
Delegado técnico	Elisabete Simão (ASAS)
Diretor de Competição	Rui Costa (AAAlg)
Delegado Doping	Jorge Aniceto (AAbj)
Diretor de Reunião	Teodoro Marújo (AAL) e Nélia Domingos (AAAlg)
Árbitro da Câmara de Chamada	Rui Loução (ASAS)
Árbitros de Provas fora do Estádio	Jorge Salcedo (AAL), Luís Abegão (AAE) e Samuel Lopes (ASAS)

1. PROGRAMA HORÁRIO

Horas	Escalão	Género	Distância*	Câmara de Chamada		Entrada para a prova	Voltas*
				Abertura	Encerramento		
12:00	Veteranas F35 – F40	Fem	5.930 m	11:30	11:40	11:50	4 voltas
12:50	Veteranos M35 – M40	Masc	7.470 m	12:20	12:30	12:40	5 voltas
13:40	Veteranas F45 – F50	Fem	4.450 m	13:10	13:20	13:30	3 voltas
14:20	Veteranos M45 – M50	Masc	5.930 m	13:50	14:00	14:10	4 voltas
15:20	Veteranas F55 +	Fem	2.960m	14:50	15:00	15:10	2 voltas
16:00	Veteranos M55 +	Masc	4.450 m	15:30	15:40	15:50	3 voltas

* Distância aproximada

Programa Horário - Domingo

Horas	Escalão	Género	Distância*	Câmara de Chamada		Entrada p/ a prova	Voltas
				Abertura	Encerramento		
09:00	Sub-18	Masc	4.450 m	08:30	08:40	08:50	3 voltas
09:20	Sub-18	Fem	4.450 m	08:50	09:00	09:10	3 voltas
09:45	Sub-20	Masc	4.450 m	09:15	09:25	09:35	3 voltas
10:00	Sub-20	Fem	4.450 m	09:30	09:40	09:50	3 voltas
10:25	Absolutos (Série B)	Masc	7.470 m	09:55	10:05	10:15	5 voltas
11:05	Absolutos (Série B)	Fem	7.470 m	10:35	10:45	10:55	5 voltas
11:50	Absolutos (Elite)	Masc	7.470 m	11:20	11:30	11:40	5 voltas
12:20	Absolutos (Elite)	Fem	7.470 m	11:50	12:00	12:10	5 voltas
13:00	Estafeta Mista	Misto	4X1.5km**	12:30	12:40	12:50	5.960m**
13:25	Sub-16	Masc	2.960m	12:55	13:05	13:15	2 voltas
13:50	Sub-16	Fem	2.960m	13:20	13:30	13:40	2 voltas

* *Distância aproximada*

Estafeta Mista**

Distâncias de cada percurso da estafeta: 1º percurso 1.300m; 2º percurso 1.510m; 3º percurso 1.510m; 4º percurso 1.640m.

Dorsais

A utilização dos dois 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.



Nesta competição será utilizado o sistema de cronometragem por chip. **O dorsal que contém o chip terá que ser colocado no torso (frente) dos atletas.**

Haverá controlo e conferência de chip na Câmara de Chamada, por onde todos os atletas devem passar antes de se deslocarem para a partida.

Adicionalmente, e para efeitos de definição da ordem de chegada, será utilizada cronometragem automática.



*Imagem meramente ilustrativa**

O levantamento dos dorsais será efetuado no interior do Centro de Congressos do Arade - Parechal

Horário de Levantamento

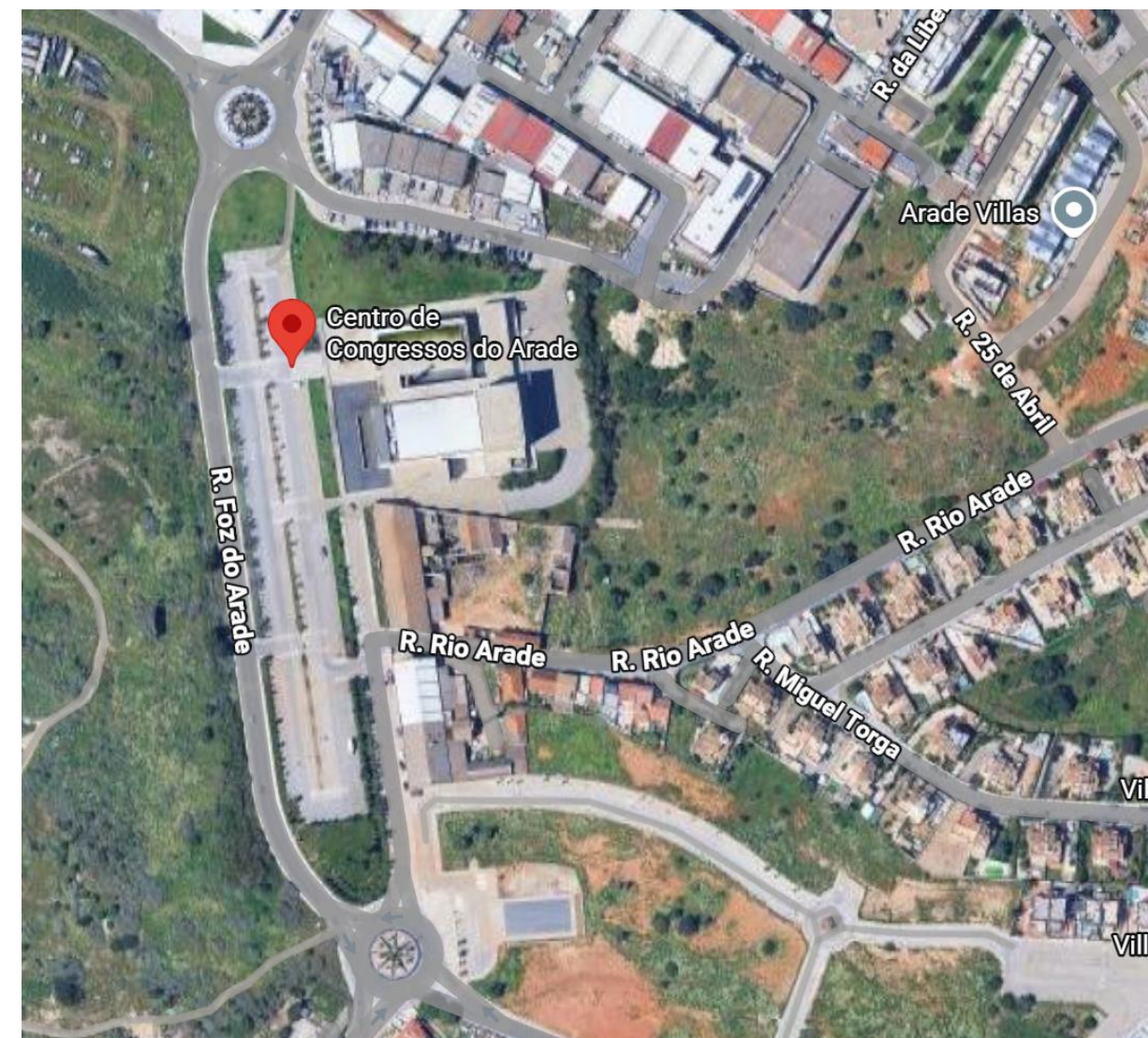
Sábado 22 de novembro - Entre as 10h00 e as 15h00

Domingo 23 de novembro – desde as 08h00



Morada: [Centro de Congressos de Lagoa - Encosta do Arade - Parchal 8400-611 Lagoa](#)

37.13629738063751, -8.513675802167148



Estacionamento Autocarros

As equipas que se desloquem de autocarro podem estacionar no parque de estacionamento junto ao Centro de Congressos mas, para tal, devem enviar a matrícula da viatura, por e-mail, até às 20 horas de sexta-feira dia 21 de novembro, para o e-mail vanessasoares@fpatletismo.pt



Morada: [Centro de Congressos de Lagoa - Encosta do Arade - Parchal 8400-611 Lagoa](#)

37.13629738063751, -8.513675802167148



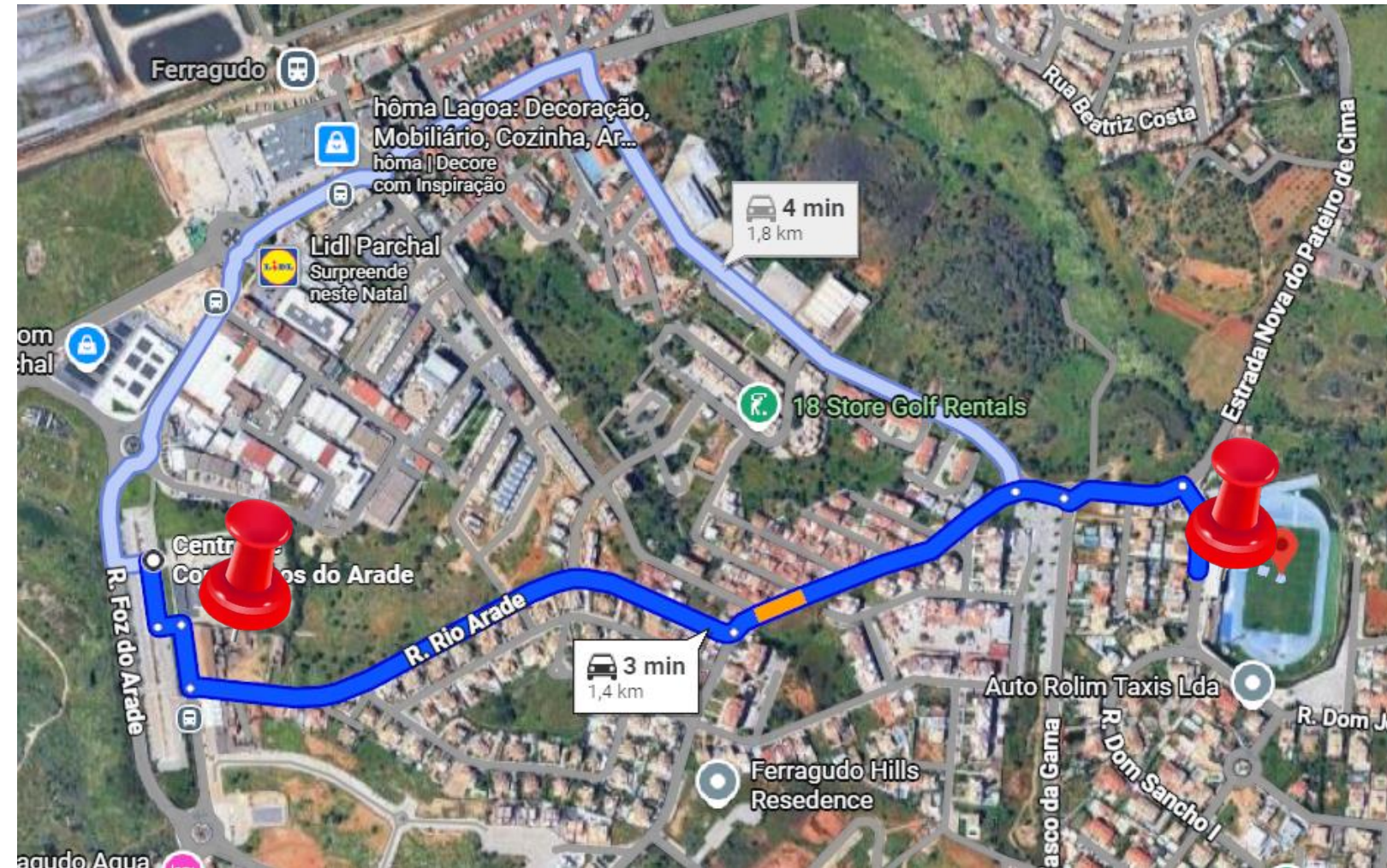
Balneários

Os balneários serão disponibilizados no Estádio da Bela Vista (a cerca de 3 minutos de carro do circuito), dentro dos seguintes horários:

Sábado – das 14 horas às 18 horas;

Domingo- das 9 horas às 16 horas;

Morada: [Rua Dom Afonso Henriques número 22 - Lagoa](#)
37.134041978400404, -8.507932874735097



Confirmações

A confirmação da composição de cada equipa de estafeta, bem como a indicação final do atleta para o 1º percurso, e a ordem “provisória” dos atletas do 2º, 3º e 4º percursos, será efetuada até 90 minutos antes da hora indicada para abertura da câmara de chamada para a Estafeta Mista (11:00h), através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/>.

Substituições de última hora na Estafeta Mista

- a) Após terminado o prazo para a confirmação da participação dos elementos da estafeta, as equipas poderão realizar uma (1) alteração a essas confirmações, até 10 minutos antes da hora prevista para a abertura da câmara de chamada para a estafeta em questão;
- b) As alterações de última hora deverão ser solicitadas no secretariado da competição dentro dos horários acima expostos.

*Imagem meramente ilustrativa**

Acompanhamento técnico:

Os responsáveis técnicos das equipas participantes na prova de Estafeta Mista devem apresentar-se na Câmara de Chamada, dentro dos períodos estipulados para a prova de Estafeta Mista, a fim de serem encaminhados por um oficial para a zona técnica situada junto à zona de transmissão;

A ordem final de cada um dos atletas confirmados para o 2º, 3º e 4º percursos, será transmitida pelo responsável técnico de cada clube participante na Estafeta Mista (que decidirá a ordem do 2º, 3º e 4º percurso), diretamente na zona de transmissão da estafeta, até dois minutos após o início do percurso anterior.

*Imagem meramente ilustrativa**

Percurso



COURSE MAP



Zonas de público



Classificação Individual:

Haverá classificações individuais (por escalão e género) e coletivas (apenas por género)

Classificação

Cada clube poderá pontuar com um atleta estrangeiro em cada género desde que tenha sido filiado até 31 de outubro.

Para apurar a classificação coletiva em cada género, serão tidos em conta os seguintes critérios:

- a) serão somados os pontos dos atletas de cada clube, do 1.º ao 8.º classificado em cada escalão, sendo atribuídos ao 1.º classificado 8 pontos, ao 2.º classificado 7 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao 8.º classificado;
- b) para a classificação coletiva de cada género, só serão classificados os clubes que tenham um mínimo de 4 atletas participantes no conjunto dos vários escalões do género;
- c) para a classificação coletiva vencerá o clube que obtiver maior número de pontos em cada género, após o somatório dos pontos dos atletas nos vários escalões.

Coletiva:

Classificações Corta-Mato Longo Veteranos - Sábado

Prémios

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género.

Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os atletas com nacionalidade portuguesa.

Serão atribuídos troféus às três melhores equipas, em cada género.



Classificações Corta-Mato Longo - Domingo

Nos escalões de Sub-20 e Absolutos, cada clube poderá pontuar com um atleta estrangeiro em cada escalão e na estafeta mista, atendendo às seguintes regras:

a) Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de Corta-mato, os atletas considerados estrangeiros, incluindo os menores de idade, deverão ser filiados pelo respetivo clube na atual época desportiva até 31 de outubro

Classificação Coletiva:

No escalão de absolutos, será efetuada a junção dos tempos das duas séries da qual resultará uma classificação individual ordenada pelos tempos obtidos pelos atletas em cada série, sendo esta ordenação a base para elaborar a classificação coletiva;

b) Para apurar as classificações coletivas nos escalões de Sub-20 e Absolutos, serão considerados os quatro (4) primeiros, ou os três (3) primeiros atletas de cada equipa, sendo seriadas em primeiro lugar as equipas que tenham quatro (4) atletas a terminar, seguidas pelas equipas que tenham três (3) atletas a terminar;

c) Para apurar as classificações coletivas dos escalões de Sub-16 e Sub-18, serão considerados os três (3) primeiros atletas de cada equipa.



Prémios

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género (Sub-16, Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos).

a) Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os atletas com nacionalidade portuguesa, ou equiparados, de acordo com o ponto 2.3 deste regulamento.

6.2. Serão atribuídas medalhas aos quatro ou aos três elementos das equipas e troféus às três melhores equipas dos escalões de Sub-16, Sub-18, Sub-20 e de Absolutos em cada género e da Estafeta Mista.

6.3. Os clubes que apresentarem um atleta considerado estrangeiro na composição da estafeta mista de corta-mato são elegíveis para disputar o respetivo título e lugares de honra.

Apuramento para a Taça dos Campeões Europeus 2026

Na TCCE de 2026, podem participar duas equipas por escalão e género (Absolutos e Sub- 20) e duas equipas na Estafeta Mista;

Para a edição da TCCE de 2026, apuram-se no Campeonato Nacional de Corta-mato Longo do dia 23 de novembro de 2025, as equipas para representar a Federação Portuguesa de Atletismo na Taça dos Clubes Campeões Europeus de Corta-mato de 2026, de acordo com o seguinte:

a) As equipas classificadas nas duas primeiras posições do escalão de Sub-20 e Absolutos de cada género e Estafeta Mista.

Se alguma equipa apurada para a TCCE não aceitar o convite para participar, será convidada a equipa classificada no Campeonato Nacional de Corta-mato Longo na posição subsequente.

Além disso, os clubes classificados nos 3 primeiros lugares da edição anterior da TCCE de Corta-mato, em cada prova serão elegíveis para competir com uma equipa na competição, além do descrito em ponto anterior, não sendo tal direito transferível a qualquer outro clube. **Esta alínea é aplicável, apenas, no caso dos clubes que se classificaram nos 3 primeiros lugares da edição anterior da TCCE de Corta-mato não se classificarem nas duas primeiras posições do Campeonato Nacional de Corta-mato Longo a realizar no dia 23 de novembro.**

Cerimónias Protocolares



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**)

Cerimónias Protocolares –horário de Domingo

Hora	Evento
09:53:00	Cerimónia individual de entrega de medalhas Sub-18 M
09:56:00	Cerimónia coletiva de entrega de medalhas Sub-18 M
10:16:00	Cerimónia individual de entrega de medalhas Sub-18 F
10:19:00	Cerimónia coletiva de entrega de medalhas Sub-18 F
10:55:00	Cerimónia individual de entrega de medalhas Sub-20
10:58:00	Cerimónia coletiva de Sub-20 M
11:40:00	Cerimónia individual de entrega de medalhas Sub-20 F
11:43:00	Cerimónia coletiva de Sub-20 F
12:46:00	Cerimónia individulal de entrega de medalhas Sub-23M
12:49:00	Cerimónia coletiva
12:52:00	Cerimónia individual de absolutos Masc
12:55:00	Cerimónia coletiva de absolutos
13:35:50	Cerimónia individual de Sub23 Fem
13:38:00	Cerimónia coletiva
13:41:00	Cerimónia indivudual de absolutos
13:44:00	Cerimónia coletiva
13:52:00	Cerimonia estafeta mista
14:05:00	Cerimónia individual de entrega de medalhas Sub-16 M
14:08:00	Cerimónia coletiva de Sub-16 M
14:32:00	Cerimónia individual de entrega de medalhas Sub-16 F
14:35:00	Cerimónia coletiva de Sub-16 F



Listagem de Estrangeiros

Campeonato Nacional de Corta-mato 2025

- a) Não podem ir ao pódio
- b) Matriculado numa escola há pelo menos um ano escolar
- c) Que não podem pontuar colectivamente
- d) Podem ir ao pódio
- e) Não podem competir no CN de Corta-mato

Seniores

Clube	Nome	Sexo	Ano Nasc.	Escalão	Nacionalidade	OBS
GDE	Alice Sousa	F	1976	Senior feminino	Brazil	a)
SCP	Liv Dinis	F	2004	Senior feminino	Sweden	a)
SCP	Lemlem Nibret	F	2005	Senior feminino	Ethiopia	a)
SCS	Jessara Xavier	F	2000	Senior feminino	Cape Verde	a)
CAOV	Wilson Cabral	M	1993	Senior masculino	Cape Verde	a)
CSRDCS	Zacarias Siteo	M	1994	Senior masculino	Mozambique	a)
GDRST	Narve Nordas	M	1998	Senior masculino	Norway	a)
NBA	Louis Rischmann	M	2005	Senior masculino	France	a)
RUNTEJO	Wilson Da Luz	M	2001	Senior masculino	Cape Verde	a)
SCB	Edwin Bett	M	2000	Senior masculino	Kenya	a)
SCP	Hosea Kiplangat	M	2000	Senior masculino	Uganda	a)
SCP	Alex Macuácuá	M	2004	Senior masculino	Mozambique	a)
SCP	Charles Rotich	M	2005	Senior masculino	Kenya	a)
SCS	Ismael Carvalho	M	1994	Senior masculino	Sao Tome and Principe	a)
SLB	Victor Kimosop	M	2003	Senior masculino	Kenya	a)
SLB	Vincent Kipkorir	M	2002	Senior masculino	Kenya	a)
SLB	Berihu Aregawi	M	2001	Senior masculino	Ethiopia	a)
CAM-VC	Carlos Monteiro	M	1989	Senior masculino	Cape Verde	a)

Elementos da estafeta

Clube	Nome	Sexo	Ano Nasc.	Escalão	Nacionalidade	OBS
SCP	Degu Birtukan	F	2005	Estafeta Mista - Femininos	Ethiopia	d)
SCP	Hawi Abera	F	2006	Estafeta Mista - Femininos	Ethiopia	d)
SCS	Jessara Xavier	F	2000	Estafeta Mista - Femininos	Cape Verde	d)
SLB	Teresiah Gateri	F	2002	Estafeta Mista - Femininos	Kenya	d)
SCP	Alex Macuácuá	M	2004	Estafeta Mista - Masculinos	Mozambique	d)
SCS	Ismael Carvalho	M	1994	Estafeta Mista - Masculinos	Sao Tome e Principe	d)
SLB	Victor Kimosop	M	2003	Estafeta Mista - Masculinos	Kenya	d)
SLB	Vincent Kipkorir	M	2002	Estafeta Mista - Masculinos	Kenya	d)
SLB	Berihu Aregawi	M	2001	Estafeta Mista - Masculinos	Ethiopia	d)

Campeonato Nacional de Corta-mato 2025

Listagem de Estrangeiros

- a) Não podem ir ao pódio
- b) Matriculado numa escola há pelo menos um ano escolar
- c) Que não podem pontuar colectivamente
- d) Podem ir ao pódio
- e) Não podem competir no CN de Corta-mato

Menores de idade

Clube	Nome	Sexo	Ano Nasc.	Escalão	Nacionalidade	OBS
AABV	Kiara Young	F	2010	Sub-16 Femininos	United Kingdom	b)
GDE	Evie Weber	F	2010	Sub-16 Femininos	Netherlands	b)
ADAAL	Max Foster	M	2011	Sub-16 Masculinos	United Kingdom	b)
ADAAL	Freddie Frayling	M	2011	Sub-16 Masculinos	United Kingdom	b)
ADAAL	Tymon Ziolkowski	M	2011	Sub-16 Masculinos	Poland	b)
ADAAL	Klaas Edward Aling	M	2010	Sub-16 Masculinos	Ireland	b)
ADNO	Davi Flores	M	2010	Sub-16 Masculinos	Brazil	b)
GDD	Gabriel Vasconcellos	M	2011	Sub-16 Masculinos	Brazil	b)
GDD	Thiago Vasconcellos	M	2011	Sub-16 Masculinos	Brazil	b)
COP	Deborah Ponciano	F	2009	Sub-18 Femininos	Brazil	b)
GM1DQ	Antía Molinelli	F	2009	Sub-18 Femininos	Spain	b)
GM1DQ	Rita Kneissler	F	2008	Sub-18 Femininos	Germany	b)
CFOD	Sebastian Salom	M	2009	Sub-18 Masculinos	Ecuador	b)
CFOD	Arthur Leódido	M	2008	Sub-18 Masculinos	Brazil	e)
CRAL	Carlos Mafuta	M	2008	Sub-18 Masculinos	N/A	b)
RUNRIVER	Ebrima Jaiteh	M	2008	Sub-18 Masculinos	Gambia	b)
TOTAD	Guilherme Rodrigues	M	2008	Sub-18 Masculinos	Brazil	b)
GDCCP	Edgar Ortiz	M	2006	Sub-20 Masculinos	Guatemala	b)

e) não podem competir no Campeonato Nacional de Corta Mato

Previsão Meteorológica

▶ 11:00		13°	Limpo Sensação T. 13°		Nordeste 13 - 26 km/h		2 Baixo FPS: não
▶ 14:00		15°	Limpo Sensação T. 15°		Nordeste 11 - 22 km/h		2 Baixo FPS: não
▶ 17:00		14°	Limpo Sensação T. 14°		Norte 11 - 18 km/h		0 Baixo FPS: não



09:00		10°	Nuvens dispersas Sensação T. 10°		Norte 12 - 22 km/h		0 Baixo FPS: não
12:00		15°	Nuvens dispersas Sensação T. 15°		Norte 4 - 20 km/h		2 Baixo FPS: não
15:00		16°	Nuvens dispersas Sensação T. 16°		Sudoeste 11 - 21 km/h		1 Baixo FPS: não

Listagem de Sapatilhas WA



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

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

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

GRUPO TREINADORES



https://chat.whatsapp.com/CCdAM2XknzM8s5vqUZt30j?mode=ems_copy_t

Questões?



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo

www.fpatletismo.pt

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Vitalis



RADIANT
Desde 1948