



**Regulamento
33.^{os} CAMPEONATOS NACIONAIS DE 10km
EM ESTRADA (SUB-20, ABSOLUTOS E
VETERANOS)**

Figueira da Foz, 17 de janeiro de 2026

33.ºs Campeonatos Nacionais de 10km em Estrada (Sub-20, Absolutos e Veteranos)

Figueira da Foz

17 de janeiro de 2026

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 17 de janeiro de 2026 os 33.ºs Campeonatos Nacionais de 10 km em Estrada (Sub-20, Absolutos e Veteranos), na cidade da Figueira da Foz, prova realizada em parceria com a Corrida 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.

Alterado em 15/01

1. 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
16:00	Elite - Femininos	Marcas até 45m00s aos 10 000 metros ou 10km* Marcas até 20m00s aos 5000 metros/5km* Marcas até 1h32m00 à Meia-maratona*
	Elite - Masculinos	Marcas até 33m00s aos 10 000 metros ou 10km*
		Marcas até 16m00s aos 5000 metros/5km*
		Marcas até 1h13m00 à Meia-maratona*
16:20	Box B	Marcas de 33m01 até 40m00s aos 10 000 metros ou 10km*
		Marcas de 16m01 até 18m00s aos 5000 metros/5km*
		Marcas de 1h13m01 até 1h20m00 à Meia-maratona*
	Box C Mista	Todos os restantes atletas, masculinos e femininos, que não se enquadrem nos critérios anteriores.

*Marcas obtidas em provas de estrada com marcas homologadas. Serão aceites marcas de inscrição, referentes a provas realizadas fora de Portugal, desde que homologadas.

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-20, Absolutos

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



e Veteranos (de ambos os géneros com idade igual ou superior a 35 anos, nos escalões definidos pela WA/WMA e definidos no Regulamento Geral de Competições da FPA) que se enquadrem numa das seguintes situações:

- 2.1.1 Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
 - 2.1.2 Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Regional ou Distrital;
 - 2.1.3 Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição;
 - 2.1.4 Os atletas abrangidos pelas alíneas 2.1.2 e 2.1.3 não terão direito ao título de campeão individual nem aos respetivos lugares de honra.
 - 2.1.5 Os atletas estrangeiros referidos em 2.1.2., menores de 18 anos, serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior à competição em questão, tendo em conta o seguinte:
 - a) O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço portal@fpatletismo.pt, até segunda-feira da semana da competição.
 - b) Não serão enquadrados no ponto 2.1.5 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.
 - c) Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2026, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.1.5. a).
- 2.2. Os escalões dos veteranos são referentes à idade que os atletas têm no dia da competição.

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 de segunda-feira, dia 12 de janeiro de 2026**, de forma a ser efetuada a admissão de atletas.

- a) No momento da inscrição, os atletas poderão optar pela inscrição normal (3€ para sub-20, 4€ para Seniores e Veteranos, sem direito a t-shirt e medalha) ou inscrição com direito a t-shirt e medalha, sendo o

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



valor da inscrição de 12,50€.

- 3.1.2. 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 5.000m e 10.000 metros em pista ou marca de estrada homologada (5km, 10km ou Meia-maratona). Estas marcas terão de ser obtidas entre o dia 1 de outubro de 2024 e o dia 11 de janeiro de 2026.
- a) Os atletas que não submeterem prova de marca obtida, serão inseridos na Box C (Mista).
- 3.1.3. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação-Membro da WA.
- 3.1.4. Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para fpacompeticoes@fpatletismo.pt

4. CLASSIFICAÇÕES

- 4.1. Nestes campeonatos haverá classificação individual e coletiva.
- 4.2. Para as classificações individuais, os atletas Sub-20 contam para seu escalão (Sub-20) mas não contam para as classificações individuais do escalão de Sub-23, os Veteranos contam para a classificação de Veteranos e os atletas de todos os escalões contam para a classificação de Absolutos,
- 4.3. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de Estrada, os atletas considerados estrangeiros, incluindo os menores de idade, deverão ser filiados pelo respetivo clube na atual época desportiva até 31 de dezembro.
- 4.3.1. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de 10 km em Estrada, nos escalões de **Sub-20 e Absolutos**, serão considerados os quatro (4) primeiros ou os três (3) primeiros atletas de cada equipa, podendo apenas pontuar um (1) atleta estrangeiro por clube.
- a) A pontuação de cada equipa será obtida somando o número de pontos correspondentes à classificação dos atletas da equipa, sendo o número de pontos atribuídos a cada atleta, os correspondentes à respetiva ordem da classificação geral (1 ponto para o primeiro classificado, 2 pontos para o segundo classificado, etc.).
- b) Para a classificação coletiva vencerá o clube que obtiver menor

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



número de pontos por escalão e género.

- c) 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;
- d) Em caso de empate pontual, será vencedora a equipa cujo quarto (ou terceiro) elemento esteja melhor classificado.

4.3.2. Para as classificações coletivas, os atletas Sub-20 contam para seu escalão (Sub-20), os Veteranos contam para a classificação dos Veteranos, e todos os escalões contam para as classificações coletivas do escalão Absoluto.

4.3.3. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de 10 km em Estrada, nos escalões de Veteranos em cada género, serão tidos em conta os seguintes critérios:

- a) serão somados os pontos dos atletas de cada clube, do 1º ao 8º 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;
- d) os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares por cada escalão. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate.

4.3.4. Não será realizado nenhum ajuste nas pontuações das equipas em relação aos membros das equipas que não pontuam ou aos atletas que participam individualmente, exceto no caso de atletas estrangeiros não pontuáveis, conforme referido nas alíneas seguintes:

- a) Caso um clube apresente mais do que um atleta estrangeiro, apenas pontuará para a classificação coletiva o atleta estrangeiro melhor classificado, sendo os restantes excluídos da classificação para efeitos de classificação coletiva.
- b) Os atletas estrangeiros com filiação individual serão também

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



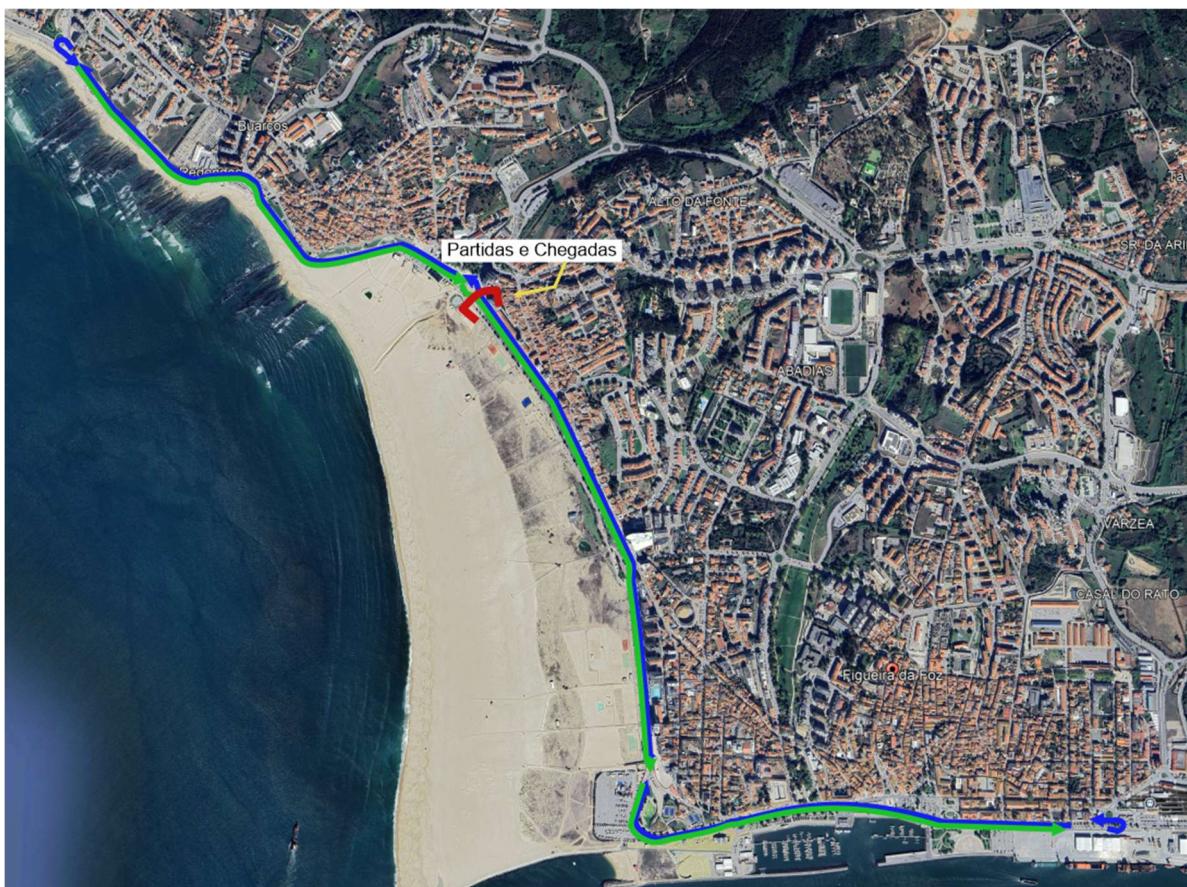
PATROCINADORES

excluídos da classificação para efeitos de classificação coletiva.

5. PRÉMIOS

- 5.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género (Sub-20, Sub-23, Absolutos, Veteranos e Adaptado).
 - a) Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os atletas com nacionalidade portuguesa, de acordo com o ponto 2.1.5. deste regulamento.
- 5.2. Serão atribuídas medalhas aos quatro elementos das equipas e troféus às três melhores equipas dos escalões de Sub-20 a Absolutos em cada género.
- 5.3. Serão atribuídos troféus às três melhores equipas em Veteranos.

6. CROQUI DA PROVA



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo