



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**Regulamento**  
**CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA DE**  
**MARATONA EM ESTRADA - ABSOLUTOS**  
**CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA DE**  
**10KM EM ESTRADA - VETERANOS**

**25 de janeiro de 2026, Porto de Mós**

**CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA DE MARATONA EM ESTRADA - ABSOLUTOS**  
**CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA DE 10KM EM ESTRADA - VETERANOS**

**Porto de Mós**

**25 de janeiro de 2026**

**NOTA INTRODUTÓRIA**

Dando sequência à calendarização das atividades para a época de 2026, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo de Leiria e do Município de Porto de Mós, levar a efeito no dia 25 de janeiro de 2026, em Porto de Mós, os Campeonatos Nacionais de Marcha de Maratona em Estrada em ambos os géneros.

Realizam-se simultaneamente os Campeonatos Nacionais de Marcha de 10km em Estrada para Veteranos e os Campeonatos Distritais de Leiria e Coimbra tendo estes últimos regulamento próprio.

**1. PROGRAMA HORÁRIO**

Hora	Distancia	Escalão	Género	Observações
8h45	Maratona	Sub-23 e Absolutos	Femininos	Campeonato Nacional
8h45	Maratona	Sub-23 e Absolutos	Masculinos	Campeonato Nacional
9h00	10km	Veteranos Sub-20 e Absolutos	Femininos	Campeonato Nacional Veteranos * CD Leiria/Coimbra e Prova Extra
9h00	10km	Veteranos Sub-20 e Absolutos	Masculinos	Campeonato Nacional Veteranos * CD Leiria/Coimbra e Prova Extra
10h00	5km	Sub-18	Femininos	CD Leiria/Coimbra e Prova Extra
10h00	5km	Sub-18	Masculinos	CD Leiria/Coimbra e Prova Extra
10h45	3km	Sub-16	Femininos	CD Leiria/Coimbra e Prova Extra
10h45	3km	Sub-16	Masculinos	CD Leiria/Coimbra e Prova Extra
11h10	2km	Sub-14	Femininos	CD Leiria/Coimbra e Prova Extra
11h10	2km	Sub-14	Masculinos	CD Leiria/Coimbra e Prova Extra
11h30	1km	Sub-12	Femininos	CD Leiria/Coimbra e Prova Extra
11h30	1km	Sub-12	Masculinos	CD Leiria/Coimbra e Prova Extra
11h45	0,5km	Sub-10	Fem./Masc.	Demonstração

*Nota: Tempo limite para terminar a Maratona de Marcha – 5h00:00*

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



## **2. ELIGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO**

- 2.1. Nos Campeonatos Nacionais de Marcha em Estrada de Maratona poderão participar atletas masculinos e femininos do escalão de Absolutos.
- 2.2. Nos Campeonatos Nacionais de Marcha em Estrada de 10km poderão participar atletas masculinos e femininos do escalão de Veteranos, nos vários escalões.
- 2.3. Em ambos os casos, a participação de atletas terá de se enquadrar numa das seguintes situações:
- 2.3.1. Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital/Regional ou numa Federação Estrangeira Congénere;
  - 2.3.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital/Regional;
  - 2.3.3. Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição;
  - 2.3.4. 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.
- 2.4. 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 da segunda-feira, dia 19 de janeiro de 2026, 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;
- 3.1.3. As inscrições nos Campeonatos Distritais de Coimbra e Leiria, bem como para todas as provas extras, serão realizadas na plataforma

<https://fpacompeticoes.pt/> da Associação de Atletismo de Leiria.

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](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt)

#### 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. Nestes campeonatos haverá classificação individual e coletiva;

5.2. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de Estrada, os atletas considerados estrangeiros deverão ser filiados **pelo respetivo clube na atual época desportiva** até 31 de dezembro.

5.2.1. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Maratona em Estrada, no escalão de **Absolutos**, serão considerados os três (3) primeiros atletas de cada clube, 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 número de pontos por escalão e género.
- c) Em caso de empate pontual, será vencedora a equipa cujo terceiro elemento esteja melhor classificado.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





5.2.2. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Marcha 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 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;
- 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.

5.2.3. 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 excluídos da classificação para efeitos de classificação coletiva.

## 6. PRÉMIOS

6.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género (Sub-23, Absolutos) nos Campeonatos Nacionais de Marcha de Maratona em Estrada e nos Campeonatos Nacionais de Marcha de 10km em Estrada (Veteranos, de acordo com os vários escalões de veteranos).

a) Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os atletas com nacionalidade portuguesa, de acordo com o ponto 2.3.4. deste regulamento.

6.2. Serão atribuídas medalhas aos três elementos das equipas e troféus às três melhores equipas dos Campeonatos Nacionais de Marcha em Estrada de Maratona, em cada género.

6.3. Serão atribuídos troféus às três melhores equipas dos Campeonatos Nacionais de Marcha de 10km em Estrada, em veteranos.

## 7. MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO - Campeonato Nacional de Marcha de Maratona em Estrada		
Provas	Seniores	
	Masculinos	Femininos
35 km	3:35:00	3:55:00
20 km	2:03:00	2:14:00
15 km	1:32:00	1:42:00

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO – Campeonato Nacional de Marcha de 10km em Estrada (VETERANOS)				
Género	Masculinos		Femininos	
Distância/ Idade	35-55	56 ou +	35-55	56 ou +
10km	1:09:00	1:17:00	1:20:00	1:28:00

### 7.1. Período de Qualificação

7.1.1. Serão aceites, para efeito de inscrição nestes campeonatos, marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2025 e até ao domingo anterior à competição.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



## 8. CIRCUITO DA COMPETIÇÃO



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES







FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**