



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Regulamento
CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA DE
MEIA-MARATONA EM ESTRADA
ABSOLUTOS E VETERANOS
22 de março de 2026, Porto de Mós

CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA DE MEIA-MARATONA EM ESTRADA
ABSOLUTOS E VETERANOS

Porto de Mós

22 de março 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 22 de março de 2026, em Porto de Mós, os Campeonatos Nacionais de Marcha de Meia-Maratona em Estrada, para Absolutos e Veteranos, em ambos os géneros.

Realizam-se simultaneamente as provas do Torneio Marchador Jovem com regulamento próprio.

1. PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Distancia	Escalaão	Género	Observações
9h00	Meia-Maratona	Sub-23, Absolutos e Veteranas	Femininos	Campeonatos Nacionais
9h00	Meia-Maratona	Sub-23, Absolutos e Veteranos	Masculinos	Campeonatos Nacionais
9h00	10km	Sub-20	Femininos	Prova Extra
9h00	10km	Sub-20	Masculinos	Prova Extra
10h15	5km	Sub-18	Femininos	Torneio Marchador Jovem
10h15	5km	Sub-18	Masculinos	Torneio Marchador Jovem
11h00	3km	Sub-16	Femininos	Torneio Marchador Jovem
11h00	3km	Sub-16	Masculinos	Torneio Marchador Jovem
11h20	2km	Sub-14	Femininos	Torneio Marchador Jovem
11h20	2km	Sub-14	Masculinos	Torneio Marchador Jovem
11h40	1km	Sub-12	Femininos	Demonstração
11h40	1km	Sub-12	Masculinos	Demonstração
11h50	0,5km	Sub-10	Fem./Masc.	Demonstração

Nota: Tempo limite para terminar a Meia-maratona de Marcha – 3h00:00

2. ELIGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Nos Campeonatos Nacionais de Marcha de Meia-Maratona em Estrada poderão participar atletas masculinos e femininos do escalaão de Absolutos e Veteranos (nos vários escalaões).

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



2.2. Em ambos os casos, a participação de atletas terá de se enquadrar numa das seguintes situações:

- 2.2.1. Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital/Regional ou numa Federação Estrangeira Congénere;
- 2.2.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital/Regional;
- 2.2.3. Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição;
- 2.2.4. Os atletas abrangidos pelos pontos 2.2.2 e 2.2.3 não terão direito quer ao título de campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.

2.3. 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 16 de março 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 para as provas extras e para o Torneio Marchador Jovem, 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

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.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. Nestes campeonatos haverá classificação individual e coletiva;
- 5.2. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de Marcha de Meia-Maratona em Estrada, os atletas considerados estrangeiros deverão ser filiados **pelo respetivo clube na atual época desportiva** até 31 de outubro.
- 5.2.1. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Marcha de Meia-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 três elemento esteja melhor classificado.
- 5.2.2. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Marcha de Meia-Maratona 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.

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, em Sub-23, Absolutos e 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 2.2.4. deste regulamento.

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

6.3. Serão atribuídos troféus às três melhores equipas dos Campeonatos Nacionais de Marcha de Meia-Maratona em Estrada, em veteranos.

7. MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO - Campeonato Nacional de Marcha de Meia-Maratona em Estrada		
Provas	Seniores	
	Masculinos	Femininos
20 km	2:02:00	2:14:00
15 km	1:32:00	1:42:00
10 km	1:02:00	1:10:00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



MARCAS DE QUALIFICAÇÃO – Campeonato Nacional de Marcha de Meia-Maratona em Estrada (VETERANOS)				
Género	Masculinos		Femininos	
Distância/ Idade	35-55	56 ou +	35-55	56 ou +
20km	2:16:00 (20km)	2:30:00 (20km)	2:32:00 (20km)	2:46:00 (20km)
10km	1:09:00 (10km)	1:17:00 (10km)	1:20:00 (10km)	1:28:00 (10km)

7.1. Período de Qualificação

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

8. CIRCUITO DA COMPETIÇÃO

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo