



REUNIÃO TÉCNICA

33º CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA 10KM

Figueira da Foz, 17 de Janeiro 2026

Oficiais de Competição

FUNÇÃO	Nome
Presidente FPA	Domingos Castro
Júri de Apelo	A constituir em caso de necessidade
Delegado técnico e Diretor de Competição	Elisabete Simão (AsAS)
Diretor de Reunião	Ricardo Jesus ADAC
Delegado Doping	Ricardo Oliveira (AsAS)
Cronometragem automática e Photo-Finish	João Duarte Silva (AAVC)
EPM	Carla Oliveira (AsAS)
Árbitro de Provas fora do Estádio	Ana Cruz (AAVC) Masc + José Alves (AAA) FEM
Medidor Oficial	João Pontes (ADAC)

Programa Horário

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*
16:20	Elite - Masculinos	Marcas até 33m00s aos 10 000 metros ou 10km* Marcas até 16m00s aos 5000 metros/5km* Marcas até 1h13m00 à Meia-maratona*
	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.



Dorsais

A utilização dos 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.

Nota: o dorsal apresentado com fundo amarelo é referente aos campeões nacionais da época 2024/2025

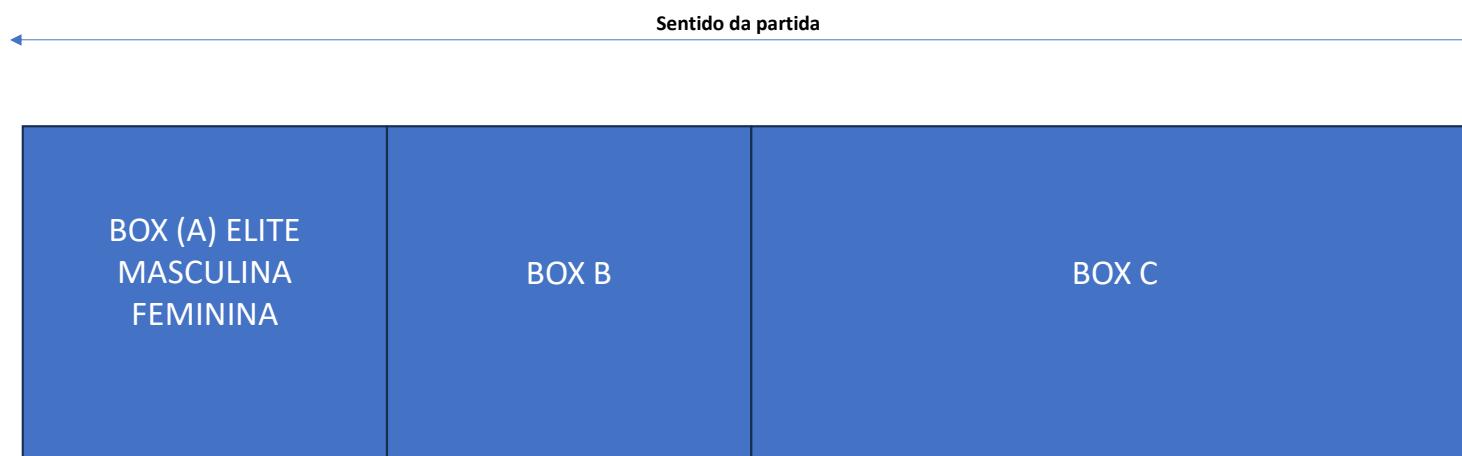


Boxes de partida - Identificação

A SINALÉTICA DAS BOXES CORRESPONDENTE À COR E LETRA, INDICADA NOS DORSAIS



Box de Partida



Sistema de Cronometragem

Nesta competição será utilizado o sistema de cronometragem por chip. O chip estará colocado no dorsal que deverá ser utilizado no torso.

Haverá controlo e conferência de chip na Câmara de Chamada, por onde os atletas que competem na **box** **“elite”** têm, obrigatoriamente, que passar.

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





Dorsais - Levantamento

O levantamento dos dorsais será efetuado nas estruturas de apoio junto à Praia de Buarcos (casas de madeira).

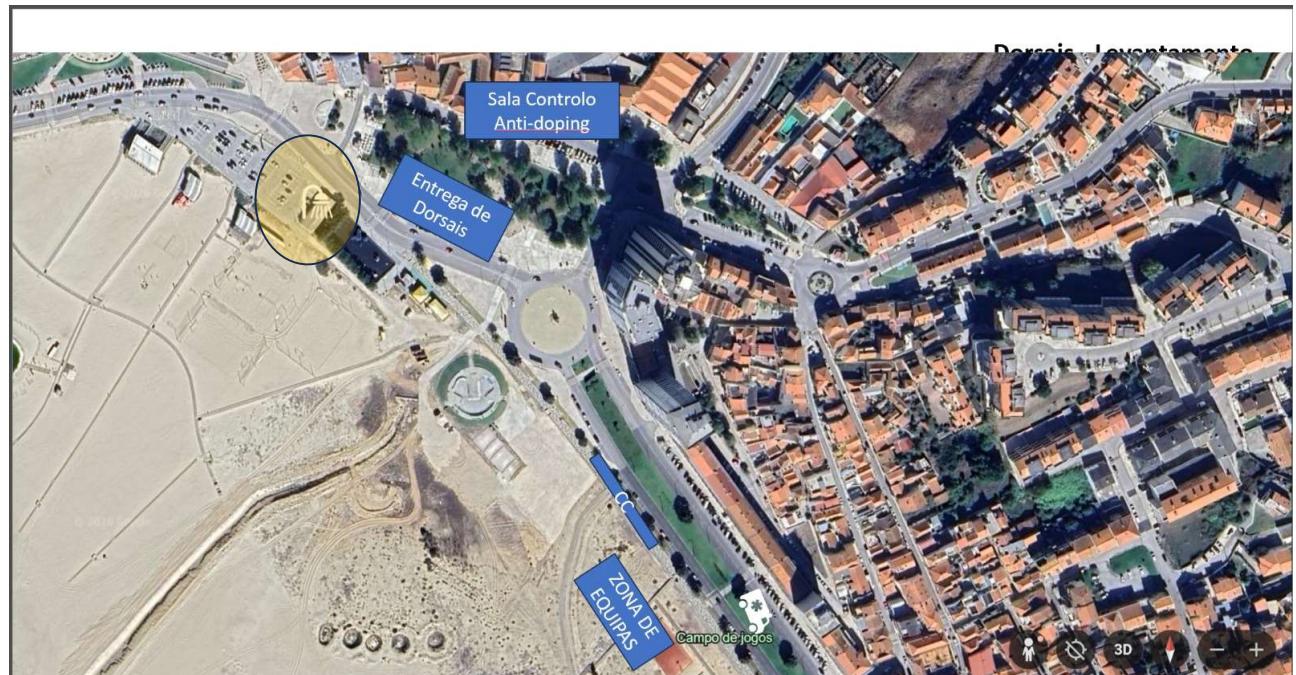
Horário de Levantamento

Sábado 17 de janeiro 2026 – Das 10h00 às 15h00

Morada: [Largo de Buarcos \(junto à praia de Buarcos nas estruturas de apoio à época balnear\)](#)
[40.164034, -8.875827, 219](#)



Balneários



Percorso

Partida / Chegada: Avenida Brasil (junto à rotunda dos Pescadores)

Refrescamientos: 5km e na Meta



Classificações Nacionais de Estrada – 10 KM - Individual

Classificação Individual:

Só têm direito ao título de campeão individual e respetivo lugar de honra, os Atletas com nacionalidade portuguesa

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 classificações individuais do escalão de Absolutos.

Classificações Nacionais de Estrada – 10 KM - Coletiva

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.

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

Veteranos

Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de 10 km em Estrada, nos escalões de Veteranos em cada género, 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.

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.

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.

Classificações Nacionais de Estrada – 10 KM - Prémios

Prémios

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

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.

Serão atribuídas medalhas aos quatro elementos das equipas e troféus às três melhores equipas dos escalões de Sub-20 a Absolutos em cada género.

Serão atribuídos troféus às três melhores equipas em Veteranos.

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

Hora	Escalão	Cerimónia
17h00	Absolutos	F - Individual
17h04	Sub-23	F - Individual
17h08	Sub-20	F - Individual
17h12	Absolutos	COLETIVO - F
17h18	Sub-20	COLETIVO - F
17h23	Absolutos	M - Individual
17h27	Sub-23	M - Individual
17h31	Sub-20	M - Individual
17h35	Absolutos	COLETIVO - M
17h41	Sub-20	COLETIVO - M
17h46	ADAPTADO	F - Individual
17h50	ADAPTADO	F - Individual
17h54	ADAPTADO	F - Individual
17h58	ADAPTADO	M - Individual
18h02	ADAPTADO	M - Individual
18h06	ADAPTADO	M - Individual

Hora	Escalão	Cerimónia
18h09	Veteranos 35	M - Individual
18h13	Veteranos 35	F - Individual
18h17	Veteranos 40	M - Individual
18h21	Veteranos 40	F - Individual
18h25	Veteranos 45	M - Individual
18h29	Veteranos 45	F - Individual
18h33	Veteranos 50	M - Individual
18h37	Veteranos 50	F - Individual
18h41	Veteranos 55	M - Individual
18h45	Veteranos 55	F - Individual
18h49	Veteranos 60	M - Individual
18h53	Veteranos 60	F - Individual
18h57	Veteranos 70	M - Individual
19h01	Veteranos 70	F - Individual
19h05	Veteranos 80	M - Individual
19h09	Veteranos 80	F - Individual
19h13	Veteranos 85	M - Individual
19h17	Veteranos	COLETIVO - M
19h23	Veteranos	COLETIVO - F

CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESTRADA 10km

Listagem de atletas 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
- f) Pode pontuar pelo clube

MENORES E IDADE								
Dorsal	Clube	Nome	NAC	Ano	Sexo	ESCALÃO	Data Inscrição	Certif. Matric.
461	CFOD	Arthur Leódido	Brazil	2008	M	SUB-20	03/11/2025	a), f)
1020	RUNRIVER	Ebrima Jaiteh	Gambia	2008	M	SUB-20	23/10/2025	b) e d)
575	EAROS	Manuel Cossa	Mozambique	2008	M	SUB-20	30/09/2025	Pendente

FEMININOS								
Dorsal	Clube	Nome	NAC	Ano	Sexo	ESCALÃO	Data Inscrição	
2003	AAC	Luna Henry	Italy	2004	F	ABSOLUTOS	06/10/2025	a), f)
2069	BEL	Julie Voet	Belgium	2003	F	ABSOLUTOS		a)
2093	CASHM	Neusa Ramalho	Brazil	1969	F	ABSOLUTOS	23/09/2025	a), f)
2126	CFB	Alexandra Slayton	United States	1984	F	ABSOLUTOS	07/10/2025	a), f)
2188	GCB	Bianca Albuquerque	Brazil	1992	F	ABSOLUTOS	11/11/2025	a), f)
2210	GDE	Alice Sousa	Brazil	1976	F	ABSOLUTOS	03/10/2025	a), f)
2309	NAZA	Ilda Sousa	Cape Verde	1961	F	ABSOLUTOS	23/09/2025	a), f)
2331	NSIT	Kelly Erwin	United States	1990	F	ABSOLUTOS	26/09/2025	a), f)
2345	RUNRIVER	Lila Saout	France	2006	F	ABSOLUTOS	07/11/2025	a), f)
2344	RUNRIVER	Estelle Melquiond	France	2003	F	ABSOLUTOS	07/11/2025	a), f)
2351	RUNTEJO	Ekaterina Khramenk	Belarus	1956	F	ABSOLUTOS	08/01/2026	a), c)
2380	SCP	Liv Dinis	Sweden	2004	F	ABSOLUTOS	17/10/2025	a), f)
2414	TOCER	Cristina Teixeira	Brazil	1983	F	ABSOLUTOS	30/09/2025	a), f)

MASCULINOS

Dorsal	Clube	Nome	NAC	Ano	Sexo	ESCALÃO	Data Inscrição
25	AAM	Jack Hutchens	United Kingdom	1992	M	ABSOLUTOS	22/12/2025 a), f)
36	ACB-L	João Silva	Brazil	1997	M	ABSOLUTOS	16/10/2025 a), f)
132	ADEPE	Romário Pinho	Brazil	1988	M	ABSOLUTOS	08/10/2025 a), f)
158	ADRM	Jesus Soto	Venezuela	1992	M	ABSOLUTOS	01/10/2025 a), f)
306	CAOV	Wilson Cabral	Cape Verde	1993	M	ABSOLUTOS	28/10/2025 a), f)
326	CASHM	Ildefonso Matin	Spain	1976	M	ABSOLUTOS	23/09/2025 a), f)
372	CCRPM	Artur Silva	Cape Verde	1996	M	ABSOLUTOS	16/10/2025 a), f)
457	CFB	Yuri Pushkin	Russian Federation	1982	M	ABSOLUTOS	07/10/2025 a), f)
487	CPPEA	Alberto Parenti	Italy	1999	M	ABSOLUTOS	29/09/2025 a), f)
545	CSRDCS	Zacarias Sitoé	Mozambique	1994	M	ABSOLUTOS	13/10/2025 a), f)
641	GCB	Daniel Monteiro	Cape Verde	1994	M	ABSOLUTOS	11/11/2025 a), f)
671	GDCCP	Edgar Ortiz	Guatemala	2006	M	ABSOLUTOS	15/10/2025 a), f)
762	GDRST	Narve Nordas	Norway	1998	M	ABSOLUTOS	22/10/2025 a), f)
790	GM1DQ	Martín Cura	Spain	1958	M	ABSOLUTOS	29/09/2025 a), f)
837	IFC	Mohamed Diakhabi	Guinea	2003	M	ABSOLUTOS	22/10/2025 a), f)
881	JOMA	Harun Ar Rashid	Bangladesh	1984	M	ABSOLUTOS	09/10/2025 a), f)
964	NBA	Louis Rischmann	France	2005	M	ABSOLUTOS	29/10/2025 a), f)
1055	RUNTEJO	Wilson Da Luz	Cape Verde	2001	M	ABSOLUTOS	19/09/2025 a), f)
1268	SCP	Chebet Kibet	Kenya	2007	M	SUB-20	07/11/2025 a), f)
1090	SCP	Charles Rotich	Kenya	2005	M	ABSOLUTOS	30/10/2025 a), f)
1088	SCP	Alex Macuácia	Mozambique	2004	M	ABSOLUTOS	17/10/2025 a), f)
1109	SCS	Amadeo Abal	Spain	1995	M	ABSOLUTOS	14/10/2025 a), f)
1116	SCS	Ismael Carvalho	ao Tome and Principe	1994	M	ABSOLUTOS	19/09/2025 a), f)
1123	SCS	Sofiane Baraka	Algeria	1987	M	ABSOLUTOS	14/10/2025 a), f)
1115	SCS	Grabiel Murillo	Venezuela	1984	M	ABSOLUTOS	14/10/2025 a), f)
1138	SLB	Victor Kimosop	Kenya	2003	M	ABSOLUTOS	30/10/2025 a), f)
1139	SLB	Vincent Kipkorir	Kenya	2002	M	ABSOLUTOS	30/10/2025 a), f)
1131	SLB	Berihu Aregawi	Ethiopia	2001	M	ABSOLUTOS	31/10/2025 a), f)
1185	TOCER	Henrique Pereira	Brazil	1985	M	ABSOLUTOS	30/09/2025 a), f)
1195	TOTAD	Mourad Ed Dafali	Morocco	2002	M	ABSOLUTOS	04/12/2025 a), f)
1194	TOTAD	Maicon Xavier	Brazil	1991	M	ABSOLUTOS	23/10/2025 a), f)
1257	VTSC	Pablo Otero	Spain	1998	M	ABSOLUTOS	16/10/2025 a), f)

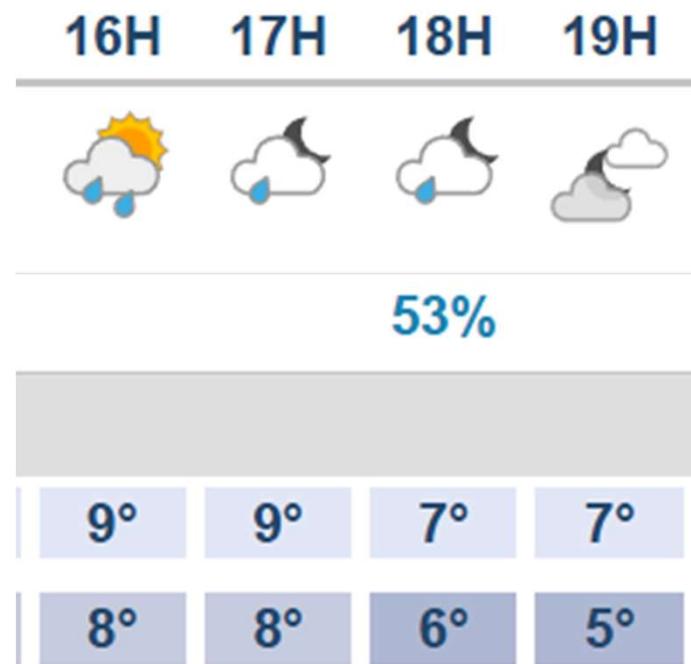
Listagem de atletas Estrangeiros

Clubes a participarem com
mais do que um atleta
estrangeiro

- 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
- f) Pode pontuar pelo clube

[Outras informações](#)

Previsão Meteorológica – Figueira da Foz



Outras informações

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>

Outras informações

Esta apresentação não dispensa a leitura das regras e regulamento aplicáveis.

[Regulamento Campeonatos Nacionais de Estrada 10Km](#)

[Relatório de Medição](#)

[Regulamento Geral de Competições](#)

[Regulamento da World Athletics 2026](#)



Questões?



MAIS Atletismo

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

