



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Regulamento
3.ºs CAMPEONATOS NACIONAIS DE 5km
EM ESTRADA

Vila Real Santo António, 15 de março de 2026

3.ºs Campeonatos Nacionais de 5km em Estrada

Vila Real Santo António

15 de março de 2026

NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo do Algarve, da Câmara Municipal de Vila Real Santo António e do Jardim Funcional VRSA - Associação Desportiva, levar a efeito no dia 15 de março os 3.ºs Campeonatos Nacionais de 5km em Estrada na cidade de Vila Real Santo António, integrados no Grande Prémio da Cidade Pombalina com regulamento próprio.

Realizam-se também os Campeonatos Nacionais de 5km em Estrada de Veteranos, com classificações separadas por cada uma das classes/géneros, e 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.

1. PROGRAMA-HORÁRIO

A prova terá a distância de 5 km, a qual será aferida pelos Oficiais Medidores de Provas de Estrada da FPA.

Hora	Escalão	Género	Abertura Câmara de Chamada	Encerramento Câmara de Chamada
09:30	Sub-18	Masc.	09:10	09:25
09:38	Sub-18	Fem.	09:18	09:33
10:15	Sub-20, Sub-23, Absolutos, Veteranos e Adaptado	Fem.	09:50	10:05
11:00	Sub-20, Sub-23, Absolutos, Veteranos e Adaptado	Masc.	10:40	10:55

Nota: De acordo com o número de inscritos, poderá haver a necessidade de rever o horário e ou a utilização de Boxes de partida, colocando-se a possibilidade de haver um tiro de partida para cada boxe

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-18, Sub-20, Absolutos 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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



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 2025/2026 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 estrangeiros menores de idade que não sejam abrangidos pelo ponto 2.1.5. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) não serão autorizados a participar nestes Campeonatos Nacionais;**
 - d) 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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



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 9 de março de 2026**, de forma a ser efetuada a admissão de atletas.

a) Os atletas ao inscreverem-se nos Campeonatos Nacionais de 5km em Estrada, ficam simultaneamente inscritos para o Grande Prémio Cidade Pombalina.

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 3.000m ou 5.000m ou 10.000m em pista ou prova de estrada com marca homologada de 5 ou 10km. Estas marcas terão de ser obtidas entre o dia 1 de janeiro de 2025 e até dia 8 de março.

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 para os vários escalões e géneros, tendo em conta as seguintes premissas:

4.1.1. 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 (para estas contam exclusivamente os atletas Sub-23);

4.1.2. Os atletas Veteranos contam para as classificações individuais, de acordo com as várias categorias;

4.1.3. Para a classificação individual dos Absolutos, contam os atletas de todos os escalões que competiram conjuntamente (Sub-20, Sub-23, Seniores e

Veteranos);

4.2. Para poderem pontuar coletivamente nos Campeonatos Nacionais de Estrada de 5km, os atletas considerados estrangeiros, incluindo os menores de idade, deverão ser filiados **pelo respetivo clube na atual época desportiva** até 31 de dezembro, podendo apenas pontuar um (1) atleta estrangeiro por clube para as classificações coletivas dos escalões de Sub-20, Absolutos e Veteranos.

4.3. Nestes Campeonatos haverá classificações coletivas para os escalões de Sub-18, Sub-20 e Absolutos, para ambos os e géneros, de acordo com as seguintes premissas:

4.3.1. As classificações coletivas, tendo em conta os escalões participantes, serão realizados da seguinte forma:

- a) Os atletas Sub-20 contam para a classificação coletiva seu escalão (Sub-20);
- b) Para a classificação coletiva do escalão de Absolutos, contam os atletas de todos os escalões (Sub-20, Sub-23, Seniores e Veteranos);

4.3.2. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de 5 km em Estrada, serão considerados os três (3) primeiros atletas nos **Sub-18**, os quatro (4) primeiros ou os três (3) primeiros atletas de cada equipa, nos escalões **Sub-20 e Absolutos, tendo em conta as seguintes premissas:**

- 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 apuramento da classificação coletiva final dos Sub-20 e Absolutos, serão 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 a classificação coletiva vencerá o clube que obtiver menor

número de pontos por escalão e género.

- d) Em caso de empate pontual, será vencedora a equipa cujo quarto (ou terceiro) elemento esteja melhor classificado, no caso os Sub-20 e Absolutos, e no caso dos Sub-18, cujo terceiro elemento esteja melhor classificado.

4.3.3. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de 5 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.

4.4. 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 excluídos da classificação para efeitos de classificação coletiva.

5. REGRAS GERAIS

- 5.1. **Cerimónias protocolares:** solicita-se a melhor colaboração de todos para que as cerimónias protocolares possam decorrer com celeridade e com a dignidade que o momento exige.
- a) Caso os atletas ou clubes não estejam presentes na zona protocolar à hora indicada pela organização para a entrega de prémios, as cerimónias protocolares realizar-se-ão sem a presença dos mesmos não podendo, por este facto, ser imputada qualquer responsabilidade pelo sucedido à organização da competição.
- b) Na cerimónia de entrega de medalhas/troféus os atletas devem ir equipados com o equipamento do clube, devidamente calçados, não sendo permitida a utilização de chinelos no pódio, de bandeiras, de cachecóis ou de mensagens políticas.
- 5.2. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.
- 5.3. Em casos omissos a competição reger-se-á pelas regras técnicas da World Athletics cabendo ao Delegado Técnico da competição a decisão da sua aplicação.
- 5.4. Cabe ao Delegado Técnico da competição, além de outras, tomar decisões sobre regras omissas no Regulamento da Competição, no Regulamento Geral de Competições ou no regulamento técnico da World Athletics.

6. PRÉMIOS

- 6.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género (Sub-18, 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, ou os estrangeiros que se enquadrem nos pontos 2.1.5.
- 6.2. Serão atribuídas medalhas aos quatro elementos das equipas e troféus às três melhores equipas dos escalões de Sub-18, Sub-20 a Absolutos em cada género.
- 6.3. Serão atribuídos troféus às três melhores equipas em Veteranos.

7. CROQUI DA PROVA





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo