



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE CORRIDA DE MONTANHA
Variante Clássica “Up and Down” (sobe e desce)
(SUB-20, ABSOLUTOS E VETERANOS)

Granja (Castro Daire), 19 de abril de 2026

Campeonatos Nacionais de Corrida de Montanha 2026

Variante “Up and Down” (subir e descer)

(Sub-20, Absolutos e Veteranos)

Granja (Castro Daire)

19 de abril de 2026

NOTA INTRODUTÓRIA

O Campeonatos Nacionais de Corrida de Montanha da variante clássica de “Up and Down” será realizado no dia 19 de abril de 2026, integrado no 19.º S. Brás Cross. A competição é coorganizada pela Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), Associação de Atletismo de Viseu, Câmara Municipal de Castro Daire e Junta de Freguesia de Mões.

1. PROGRAMA-HORÁRIO

Horas	
09h00	Abertura do Secretariado (Pavilhão do GDR Granja) *
10h30	Partida na Granja de: Sub23, Seniores e Veteranos, femininos e masculinos – 10,9km (628 D+);
10h40	Partida na Granja de: Sub20, femininos e masculinos – 5km (278 D+).

* ([40.895115, - 7.881297](#));

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

- 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:
- 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.
 - Não serão enquadrados no ponto 2.1.5 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.
 - 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).
 - Os escalões dos veteranos são referentes à idade que os atletas têm no dia da competição.

3. INSCRIÇÕES

- 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 13 de abril de 2026.
- Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação-Membro da WA.
- 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.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

4. CLASSIFICAÇÕES

- 4.1. Nestes campeonatos haverá classificação individual e coletiva.
- 4.2. A classificação Individual será para o escalão de Sub20, Sub23, Seniores e Veteranos (de 5 em 5 anos), femininos e masculinos.
- 4.3. A classificação coletiva será realizada para a prova/escalão de Sub20 (feminino e masculino) e para a de Absolutos (Seniores e Veteranos, femininos e masculinos).
- 4.4. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de Montanha, os atletas considerados estrangeiros, incluindo os menores de idade, deverão ser filiados pelo respetivo clube na atual época desportiva até 31 de março.
 - 4.4.1. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Corrida de Montanha da variante clássica “Up and Down”, 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 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 elemento esteja melhor classificado.
- 4.5. A classificação coletiva do escalão de Veteranos será apenas por género.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PUMA Vitalis



RADIANT
Desde 1948



PATROCINADORES

- 4.6. Cada clube poderá pontuar com um atleta estrangeiro por género, desde que o atleta tenha sido filiado até 31 de março.
- 4.7. Para apuramento da classificação coletiva em cada género, serão considerados os seguintes critérios:
- Serão somados os pontos dos atletas de cada clube, do 1.º ao 8.º classificado em cada escalão, sendo atribuídos 8 pontos ao 1.º classificado, 7 ao 2.º, e assim sucessivamente até 1 ponto ao 8.º;
 - Para efeitos de classificação coletiva, apenas serão classificados os clubes que apresentem um mínimo de 4 atletas participantes no conjunto dos vários escalões do género;
 - Vencerá a classificação coletiva o clube que obtiver o maior somatório de pontos dos seus atletas nos vários escalões.
 - Não haverá qualquer ajuste nas pontuações das equipas relativamente a atletas que não pontuem ou que participem individualmente, exceto no caso de atletas estrangeiros não pontuáveis, conforme segue:
 - Caso um clube apresente mais do que um atleta estrangeiro, apenas pontuará aquele que obtiver a melhor classificação, sendo os restantes excluídos para efeitos de classificação coletiva;
 - Atletas estrangeiros com filiação individual serão igualmente excluídos da classificação coletiva.

5. PRÉMIOS

- 5.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género (Sub-20, Sub-23, Seniores e escalões de Veteranos, femininos e masculinos).
- 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.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

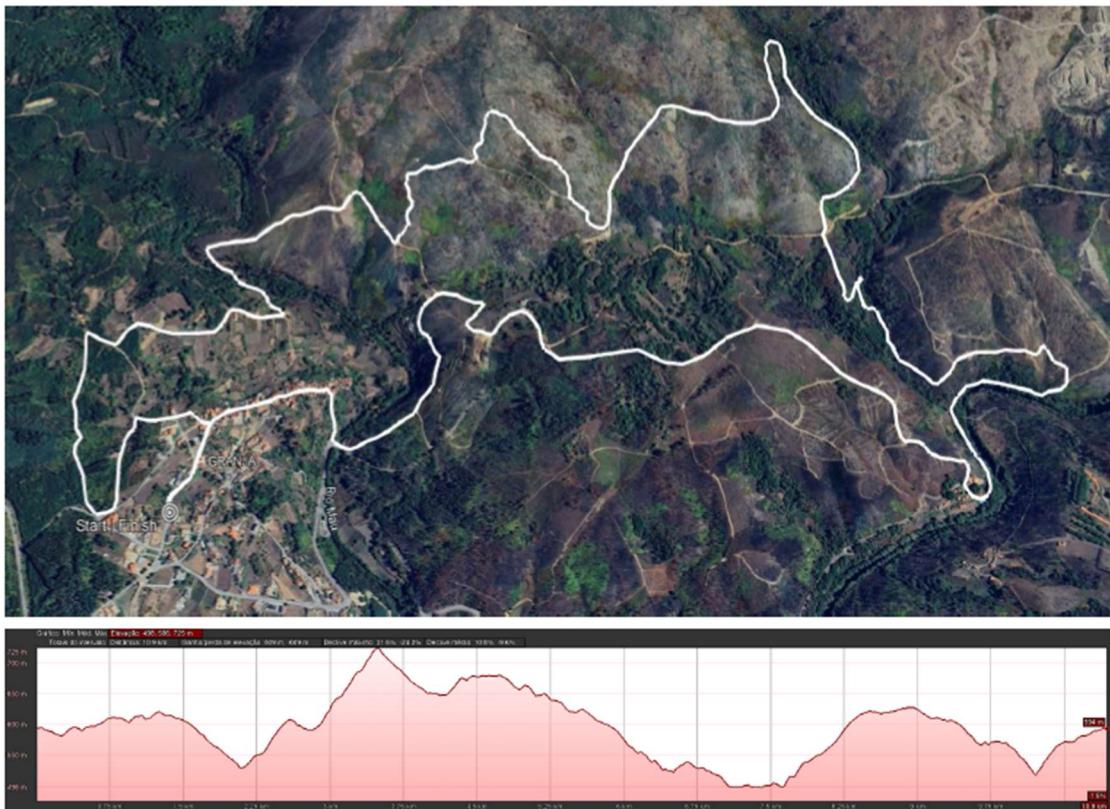


PATROCINADORES

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

6. PERCURSOS

SUB23, SENIORES E VETERANOS, MASCULINOS E FEMININOS – 10,9Km (628D+)



JUNIORES, MASCULINOS E FEMININOS – 5Km (278D+)



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo