



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

CAMPEONATOS NACIONAIS DE TRAIL ULTRA

Figueira da Foz, 04 de abril de 2026

CAMPEONATOS NACIONAIS DE TRAIL ULTRA

Figueira da Foz
04 de abril de 2026

NOTA INTRODUTÓRIA

O Campeonato Nacional de Trail Ultra será realizado no dia 04 de abril de 2026, integrado no Figueira Ultra Trail. A competição é coorganizada pela Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), Associação Talentos Objetivos – Clube de Enduro e Recreio, com o apoio da junta de freguesia de Buarcos e da Câmara Municipal da Figueira da Foz.

Alterado em 11/02/2026

1. PROGRAMA HORÁRIO

A prova do Campeonato Nacional de Trail Ultra será no formato circular, com partida e chegada Parque Dr. Fernando Traqueia, Buarcos - Figueira da Foz, no sábado, dia 04 de abril de 2026.

08h00 - Controlo "0" Trail Ultra [junto à partida]

08h30 - Partida CN Trail Ultra

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. A participação no Campeonato Nacional de Trail Ultra é exclusiva para atletas filiados na FPA, dos escalões de Sub-23, Seniores e Veteranos, **com a situação regularizada**.

2.2. Os Campeonatos Nacionais disputam-se numa prova única, por género e por escalões etários.

2.3. Os títulos de Campeão Nacional Individual são disputados, em exclusivo, por atletas de nacionalidade portuguesa, filiados na FPA, desde que cumpram os seguintes critérios:

- a) Possuir a classificação mínima exigida no Ranking ATRP ou ITRA da respetiva distância/escalão;
- b) Serem apurados pelas Associações Distritais/Regionais de Atletismo, através da classificação nos Campeonatos ou Circuitos Distritais/Regionais, sendo elegíveis até 10% dos melhores classificados, com o limite máximo de 10 atletas por género.

2.4. Participação de atletas individuais:

2.4.1. Ranking ATRP mínimo:

- a) Escalão e distância: ≥ 400 pontos.
- b) Ranking Geral: ≥ 700 pontos.

2.4.2. Exceções:

No 1.º ano de inscrição ou mudança de escalão, pode usar o Ranking Geral da distância pretendida, desde que seja $\geq \frac{1}{3}$ do mínimo exigido.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



2.4.3. Ajustes:

Os pontos ATRP podem ser ajustados para garantir a representação de todos os escalões e presença do Top 100 do ranking nacional.

2.4.4. Ranking ITRA:

a) Masculino: ≥ 800 pontos.

b) Feminino: ≥ 630 pontos.

2.5. O Campeonato Nacional de Clubes é um título coletivo por género, a disputar pelos clubes federados na FPA.

2.6. Participação de equipas:

2.6.1. Masculinas e Femininas:

a) Ranking coletivo ATRP ≥ 75 pontos.

2.6.2. Designação por Associações Distritais/Regionais:

a) Até 10% dos clubes que finalizem as respetivas competições.

2.6.3. Promoção da participação feminina:

a) Clubes com equipa feminina podem participar com 3 atletas, mesmo sem ranking suficiente.

2.6.4. Equipas sem ranking coletivo ATRP:

a) Admitidas as equipas que tenham 3 atletas com apuramento individual (Circuitos Distritais/Regionais, ATRP ou ITRA).

2.7. Classificação coletiva:

a) A equipa pontua se terminarem pelo menos 3 atletas.

b) Apenas 1 atleta não português pode contar para a pontuação coletiva.

c) Pontuação = soma das classificações dos 3 melhores atletas inscritos.

2.8. Os atletas devem cumprir os requisitos gerais previstos neste Regulamento.

2.9. Poderão ainda ser admitidos atletas por parte do Técnico Nacional do Trail Running, por razões excecionais, que não cumpram os critérios anteriormente indicados, mediante um pedido fundamentado e, se possível, documentado, dirigido ao Técnico Nacional, Mário Elson, por e-mail: melson@fp atletismo.pt, que após análise será objeto de validação e admissão.

2.10. Só se aceitam regularizações da filiação na FPA até às 23h59 de 31 de março de 2026, pelo que a partir dessa data, caso o atleta não tenha a sua situação regularizada na FPA, não poderá participar no CN de Trail Ultra, mesmo que esteja inscrito no evento Figueira Ultra Trail.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Os atletas terão que efetuar a inscrição no evento Figueira Ultra Trail;

3.2. A inscrição é efetuada até 26 de março de 2026, através do formulário específico que estará disponível na plataforma da StopandGo, em <https://stopandgo.net/index.php/events/figueira-ultra-trail-2026>;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



3.3. No processo de inscrição **devem verificar que têm o número da FPA inserido e correto;**

3.4. **Só poderão participar no CN de Trail Ultra, os atletas com inscrição regularizada e com a filiação na FPA regularizada.**

4. AJUDA EXTERNA

4.1. O apoio por parte do acompanhante ou elemento responsável da equipa será permitido junto aos abastecimentos, nunca podendo interferir com os outros atletas em prova;

4.2. É estritamente proibida toda a ajuda externa fora dessas zonas;

4.2. Não será permitido aos apoiantes recolher alimentos dos abastecimentos, estes só serão manuseados pelos elementos da organização.

4.3. Nenhum atleta pode ser acompanhado, durante todo ou parte do percurso, por pessoas não acreditadas.

4.4. Será também proibida a circulação de carros de apoios de equipas no percurso, devendo estes permanecerem nos pontos de chegada das zonas de abastecimento.

5. DORSAL | PEITORAL

5.1. O número do atleta é pessoal e intransferível e terá de estar sempre visível durante a prova, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdómen, e/ou nas costas sobre a mochila;

5.2. O atleta deverá trazer os alfinetes ou cinto;

5.3. Somente os participantes com dorsal/ peitoral visível terão acesso às zonas de abastecimento.

6. METODOLOGIA DO CONTROLO DOS TEMPOS

6.1. Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos [<https://stopandgo.net>]. Nos postos de controlo existirão tapetes de cronometragem que registam a passagem dos participantes;

6.2. O peitoral dos participantes integra um chip ao qual possibilita o registo da sua passagem;

6.3. Além do controlo eletrónico poderá haver em algumas zonas de controlo registo manual e fotográfico de passagem.

7. POSTOS DE CONTROLO

7.1. Os postos de controlo são zonas obrigatórias de passagem e estão localizados em locais mencionados pela organização. Em cada um destes controlos estará um membro da organização identificado;

7.2. O abandono do participante deve ser feito única e exclusivamente nos postos de controlo ou nas zonas de Abastecimento. Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a organização;

7.3. O número de contacto da organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no seu telemóvel.

8. ABASTECIMENTOS

8.1. Os abastecimentos serão alimentos sólidos e/ou líquidos em locais definidos pela organização;

8.2. Só quem tiver o peitoral visível poderá abastecer;

8.3. Não serão fornecidas bebidas em recipientes, o atleta deve transportar o seu próprio recipiente.

9. MARCAÇÕES

As marcações serão feitas com fitas ao longo do percurso e setas verticais. As mudanças de direção serão sinalizadas com setas verticais e nos locais de possível erro o caminho será barrado com sinalética. (a sinalética será colocada no placar oficial da prova).

10. MATERIAL OBRIGATÓRIO

10.1. No controlo “0” o atleta está sujeito à desqualificação se se verificar o incumprimento do material obrigatório. Durante a competição todos os atletas participantes têm de se fazer acompanhar da totalidade do material obrigatório;

10.2. Poderão ser inspecionados após conclusão da prova no Controlo de Chegada/Meta e em qualquer momento da prova pelo diretor ou chefes/oficiais de controlo;

10.3. Todos os participantes deverão ter em atenção que, pela característica da prova, é obrigatório que se façam acompanhar do seguinte material:

- Telemóvel operacional
- Dorsal fornecido pela Organização
- Manta de sobrevivência
- Reservatório de água com capacidade mínima de 0,5L
- Apito

10.4. Qualquer participante que inicie a competição com outro material que não conste como obrigatório, terá de transportá-lo até à linha de chegada. **É expressamente proibido abandonar em qualquer parte do percurso.**

11. PENALIZAÇÕES

Os Juizes da prova, equipa médica e os chefes de controlo presentes nos controlos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova, e por isso estão autorizados a aplicar **desclassificações** estabelecidas abaixo:

- a) Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;
- b) Abandonar a prova sem avisar a organização;
- c) Partilhar o peitoral com outra pessoa, durante parte ou na totalidade do percurso;
- d) Utilizar caminhos que não os sinalizados para a prova, atalhando o percurso;
- e) Utilizar transporte não autorizado (boleia);
- f) Retirar sinalização do percurso;
- g) Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas;
- h) Falhar um ou mais postos de controlo;
- i) Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente;
- j) Receber ajuda externa fora das áreas definidas pela organização;
- k) Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização;
- l) Peitoral não visível ou afixado em local não visível;
- m) Não transportar o material obrigatório na totalidade;
- n) Não cumprimento do ponto 10.4 relativo a outro material;
- o) Não cumprir as regras estabelecidas neste regulamento.

12. ACEITAÇÃO DAS REGRAS E ÉTICA DA CORRIDA

12.1. O participante declara que cumpre com todas as condições do presente regulamento e assume por sua livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos físicos, morais, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização e todos os envolvidos isentos de outras responsabilidades que não as obrigatórias por lei;

12.2. A participação no Campeonato Nacional de Trail Ultra implica aceitação expressa e sem reservas do presente regulamento, a ética do evento e todas as instruções enviadas pelo organizador aos participantes;

12.3. É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem o posto de controlo mais próximo ou contactem a organização;

12.4. A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio. Em caso de condições climatéricas adversas a partida pode ser atrasada no máximo três horas, período após o qual, a prova é cancelada.

13. TEMPO LIMITE

- 13.1. A prova é de etapa única, com tempo limite de execução de 08 horas;
- 13.2. a prova tem uma barreira horária de 05 horas ao Km 30 (zona de abastecimento);
- 13.3. As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.);
- 13.4. Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem sair do posto de controlo antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, consequentemente, serão desclassificados.
- 13.5. Se o atleta decidir continuar no percurso, será por sua inteira responsabilidade, desta forma terá de entregar o chip/dorsal à organização.
- 13.6. Alerta-se para a possibilidade de já não encontrarem sinalização, pois os “vassouras” da prova levantarão as fitas à sua passagem.

14. CLASSIFICAÇÕES

- 14.1. Haverá classificação individual absoluta, por género e classificação individual por escalões etários, por género. Os atletas apenas podem participar no seu escalão etário e género.
- 14.2. O Campeonato Nacional de Clubes é um título coletivo por género, a disputar pelos clubes federados na FPA;
- 14.3. As equipas pontuam no Campeonato Nacional de Clubes desde que terminem no mínimo 3 dos seus atletas, sendo admissível para a classificação coletiva a pontuação de apenas um atleta estrangeiro por equipa, desde que tenha sido filiado pelo respetivo clube na atual época desportiva **até 31 de março**;
- 14.4. A pontuação da equipa na prova será obtida pelos 3 melhores resultados individuais (soma das classificações) dos atletas inscritos, excetuando o disposto no ponto anterior;
- 14.5. Serão atribuídos 1 ponto ao 1º classificado, 2 pontos ao 2º classificado, e assim sucessivamente, sendo a ordenação da classificação coletiva feita pelas equipas que obtiverem menor número de pontos;
- 14.6. 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.

14.7. Em caso de empate pontual, será vencedora a equipa cujo último elemento a pontuar da equipa esteja melhor classificado.

15. PRÉMIOS

15.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados:

- a) da classificação geral individual (Absolutos), por género;
- b) por escalão e género, em Sub-23, Seniores e Veteranos;
- c) Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os atletas com nacionalidade portuguesa, filiados na FPA.

15.2. Serão atribuídos troféus às três melhores equipas da classificação geral coletiva (Absolutos), em cada género, e medalhas aos respetivos três (3) elementos de cada clube premiado.

16. PERCURSO

16.1. Características do percurso:

Distância: 47km

Grau: dificuldade 2

Desnível positivo acumulado: 1.920m

16.2. Os traçados estão desenhados na encosta norte e oeste da Serra da Boa Viagem em percursos já existentes: estradões, single-tracks, caminhos agrícolas e muito pouco de estrada asfaltada.



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo