



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Citérios de Seleção
TAÇA DA EUROPA 10.000M
La Spezia (Itália)
23 de maio de 2026

TAÇA DA EUROPA DE 10.000m

La Spezia (Itália) 23 de maio de 2026



Critérios de Seleção:

1. A Taça da Europa de 10.000m, compõe apenas a distância de 10.000m em ambos os sexos;
2. **Número de atletas:** Possibilidade de serem seleccionados até um máximo de 4 atletas, por sexo;

Marcas de Referência (MR):

Masculinos	Distância	Femininos
13:30,00	5.000m	15:40,00
28:30,00	10.000m	33:00,00
28:30	10km	33:00
1:02.30	Meia-maratona	1:12.00

Nota: Todos os resultados realizados pelos atletas só serão válidos quando obtidos em competições que constem no calendário da **World Athletics (World Calendar)**.

3. **Período de qualificação:** 1 de janeiro de 2025 até 3 de maio de 2026.
4. Para serem elegíveis para a Taça da Europa de 10.000m, os atletas terão de participar num dos Campeonatos Nacionais de Estrada: 5km, 10km ou Meia Maratona, ou no Campeonato Nacional de 10.000m pista da Época 2025/2026.
5. A participação nos Campeonatos Nacionais de 10.000m pista, é o momento de observação com maior relevo no processo de seleção dos atletas.
6. Os atletas serão seleccionados, em função da sua prestação desportiva, em competições nacionais e internacionais ao longo do período de observação.
7. Se dois atletas do mesmo género obtiverem as Marcas de Referência FPA, existe a possibilidade de seleccionar mais um atleta, para completar a equipa, desde que obtenha um resultado da seguinte tabela:

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Masculinos	Distância	Femininos
13:35,00	5.000m	15:45,00
28:40,00	10.000m	33:10,00
28:40	10km	33:10
1:03:00	Meia-maratona	1:12:30

8. Os atletas convocados, estão impedidos de participar em competições a partir do dia da divulgação da constituição da seleção, até ao dia da competição, exceto excecionalmente se autorizados pelo Diretor Técnico Nacional;
9. **Casos omissos ou excecionais:** relativamente ao cumprimento dos critérios de seleção, a Direção da Federação Portuguesa de Atletismo, fará a sua análise e decidirá em conformidade. A FPA poderá convocar atletas englobados no Projeto de Preparação Olímpica e/ou que estejam bem posicionados no **“Road to Birmingham26”**, apesar de não terem obtido as marcas de referência da Federação Portuguesa de Atletismo, acima mencionadas.

Nota: Critério de elegibilidade / RUN CLEAN

A Federação Portuguesa de Atletismo, apenas poderá inscrever neste Campeonato Europeu, os atletas que receberam e detenham um certificado válido por terem concluído o Programa de Educação Antidopagem da Associação Europeia de Atletismo – *I Run Clean*

1. Esta certificação deve ser obtida por todos os atletas que alcancem a Marca de Referência acima.
2. Deverão fazê-la logo após a obtenção da marca de referência (recomenda-se até 3 dias depois).
3. Após a certificação, deverão enviar cópia do certificado para o responsável técnico da seleção, para o email: altorendimento@fpatletismo.pt
4. Para aceder ao Programa, deverá entrar na plataforma da Associação Europeia de Atletismo e seguir as seguintes informações:
<https://www.irunclean.org/Home/Cultures>.

A Equipa Nacional será divulgada a 5 de maio de 2026

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo