



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Regulamento
CAMPEONATOS NACIONAIS DE TRAIL
JOVEM (SUB-18 E SUB-20)

Vila Nova de Paiva, 16 de maio de 2026

CAMPEONATOS NACIONAIS DE TRAIL JOVEM (Sub-18 e Sub-20)

Vila Nova de Paiva

16 de maio de 2026

NOTA INTRODUTÓRIA

O Campeonato Nacional de Trail Jovem será realizado no dia 16 de maio de 2026, integrado no Demo Trail. A competição é coorganizada pela Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), e pelo Malhadinhas Clube, com o apoio do Município de Vila Nova de Paiva, Juntas de Freguesia e outras entidades parceiras.

1. PROGRAMA HORÁRIO

A prova do Campeonato Nacional de Trail Jovem será no formato linear, com partida no Parque Botânico Arbutus do Demo e chegada no centro de Vila Nova de Paiva, no sábado, dia 16 de maio de 2026.

- Levantamento de Dorsais (Auditório de Vila Nova de Paiva):
15 de maio - 18h00 às 20h00
16 de maio – 10h00 às 14h00
- Transportes:
13h00 - Todos os atletas serão transportados de autocarro desde o centro de Vila Nova de Paiva (junto à meta) até ao local da partida.

Horário	Escalões	Distância	Controlo
15h20	Sub-18 masculinos e femininos	15km	15h00
15h20	Sub-20 masculinos e femininos	15km	15h00

Nota: Controlo “0” Trail Jovem [junto à partida, após a partida do CN Trail Sprint]

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

- 2.1. A participação no Campeonato Nacional de Trail Jovem é exclusiva para atletas filiados na FPA, dos escalões de Sub-18 e Sub-20, **com a situação regularizada na corrente época.**
- 2.2. Os Campeonatos Nacionais disputam-se numa prova única, por género e por escalões etários.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 2.3. Os títulos de Campeão Nacional Individual são disputados, em exclusivo, por atletas de nacionalidade portuguesa e filiados na FPA.
- 2.4. O Campeonato Nacional de Clubes é um título coletivo por género, a disputar pelos clubes federados na FPA.
- 2.5. Os atletas estrangeiros menores de idade 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 2024/2025 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 2.5 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado;
 - c) **Os atletas estrangeiros que não sejam abrangidos pelo ponto 2.5. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) não serão autorizados a participar nestes Campeonatos Nacionais no escalão de Sub-18;**
 - 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 2.5. a).

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. Os atletas terão de efetuar a inscrição no evento Demo Trail;
- 3.2. A inscrição é efetuada até 11 de maio de 2026, através do formulário específico que estará disponível na plataforma da StopandGo, em <https://stopandgo.net/events/demo-trail-2026>;
- 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 Jovem, 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;
- 4.3. Não será permitido aos apoiantes recolher alimentos dos abastecimentos, estes só serão manuseados pelos elementos da organização;
- 4.4. Nenhum atleta pode ser acompanhado, durante todo ou parte do percurso, por pessoas não acreditadas;
- 4.5. 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;
- 5.4. Em caso de desistência, desclassificação ou corte por barreira horária, o dorsal deve ser entregue à Organização;
- 5.5. No caso de perda do dorsal, será atribuído ao atleta o tempo do último classificado da respetiva prova;
- 5.6. Levantamento do dorsal requer documento de identificação.

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;
- 8.4. Estará disponível 1 posto de abastecimento.

9. MARCAÇÕES

A marcação será efetuada predominantemente com fitas penduradas em elementos naturais, complementadas com outros tipos de sinalética, nomeadamente tintas biodegradáveis e placas informativas.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- A sinalização com fitas estará posicionada do lado direito do percurso.
- Fitas colocadas do lado esquerdo indicam mudança de direção.
- Nunca percorra mais de 200 metros sem sinalização. Caso isso aconteça, volte atrás até reencontrar a última marca.
- Se, ainda assim, não conseguir localizar a continuação do percurso marcado, deve contactar imediatamente a organização.

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 Juízes 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) Usar linguagem ofensiva, agressões verbais e/ou físicas;
- p) 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 Jovem 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. Os participantes devem comunicar de imediato a desistência, presencialmente num posto de controlo ou através do número telefónico indicado no dorsal;
- 12.5. A organização poderá excluir, antes ou durante a prova, qualquer participante cujo comportamento prejudique o normal funcionamento do evento, sem direito a reembolso;
- 12.6. Protestos devem ser submetidos por escrito até ao início da cerimónia de entrega de prémios;
- 12.7. A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo / abastecimento, sem aviso prévio;
- 12.8. A partida pode ser atrasada até 2 horas em caso de condições extremas;
- 12.9. Em caso que se considere que não estão reunidas todas as condições de segurança, em conjunto com as autoridades da Proteção Civil Local, a prova pode ser cancelada, sem direito a reembolso.

13. TEMPO LIMITE

- 13.1. A prova é de etapa única, com tempo limite de execução de 03h00;
- 13.2. A barreira horária é calculada para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc.).

14. CLASSIFICAÇÕES

- 14.1. Haverá classificação individual por escalões etários e por género. Os atletas apenas podem participar no seu escalão etário e género.
- 14.2. O Campeonato Nacional de Trail Jovem de Clubes é um título coletivo por género, a disputar pelos clubes federados na FPA;
 - 14.2.1. Cada clube poderá pontuar com um atleta estrangeiro em cada género desde que tenha sido filiado até 31 de março;
 - 14.2.2. Para apurar a classificação coletiva 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) só serão classificados os clubes que tenham um mínimo de 4 atletas participantes no conjunto dos vários escalões do género;
- c) vencerá o clube que obtiver maior número de pontos em cada género, após o somatório dos pontos dos atletas nos vários escalões.

14.2.3. 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.

14.2.4. Em caso de empate pontual, será vencedora a equipa cujo último elemento a pontuar da equipa esteja melhor classificado na classificação geral.

15. PRÉMIOS

15.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados:

- a) da classificação geral individual por escalão e por género;
- b) 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 do Trail Jovem, em cada género.

16. PERCURSO

16.1. Características do percurso:

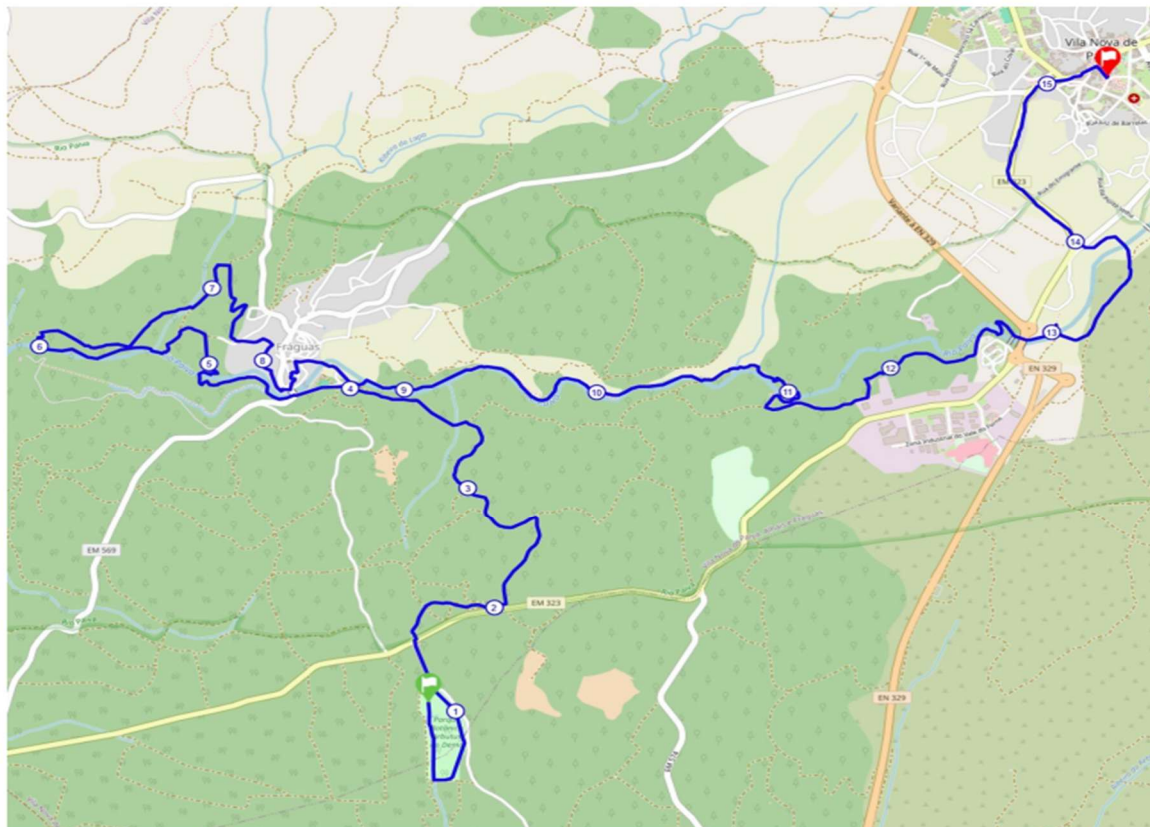
- Distância: 15,33km
- Grau: dificuldade 2
- Desnível positivo acumulado: 643m

16.2. O percurso decorre maioritariamente em trilhos de montanha, atravessando zonas de rio. O terreno é predominantemente em terra batida, com presença pontual de pedra, podendo ainda incluir pequenos segmentos em alcatrão ou pavimento em paralelo.

16.3. Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir integralmente as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, bem como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas. O incumprimento poderá implicar a responsabilidade por potenciais danos ou indemnizações. Apesar da existência de um dispositivo de segurança distribuído ao longo do percurso, o atleta deve manter atenção redobrada nas zonas com circulação automóvel.

DEMO TRAIL 2025 2025 - Trail Curto

15.33 km  643 m  586 m



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo