FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

103º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO, SUB-14, SUB-16, SUB-18, SUB-20, ABSOLUTOS

Valença, 22 de novembro de 2026

103º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO
SUB-14, SUB-16, SUB-18, SUB-20, ABSOLUTOS
Valença
22 de novembro de 2026

NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo de Viana do Castelo e a Câmara Municipal Valença, levar a efeito no dia 22 de novembro os 103º Campeonatos Nacionais de Corta-Mato em Valença.
Realizam-se também os Campeonatos Nacionais de Atletismo Adaptado com classificações separadas por cada uma das classes/géneros.

Alterado em 22/10

1. PROGRAMA HORÁRIO

Horas	Escalão	Género	Distância*	Câmara de Chamada		Entrada p/ a prova	Voltas
				Abertura	Encerramento		
09:00	Sub-18	Masc	4.630 m	08:30	08:40	*08:50*	*3 voltas*
09:20	Sub-18	Fem	4.630 m	08:50	09:00	*09:10*	*3 voltas*
09:45	Sub-20	Masc	4.630 m	09:15	09:25	*09:35*	*3 voltas*
10:00	Sub-20	Fem	4.630 m	09:30	09:40	*09:50*	*3 voltas*
10:25	Absolutos (Série B)	Masc	7.590 m	09:55	10:05	*10:15*	*5 voltas*
11:10	Absolutos (Série B)	Fem	7.590 m	10:40	10:50	*11:00*	*5 voltas*
12:00	Estafeta Mista	Misto	4X1.5km**	11:30	11:40	*11:50*	*6.110m***
12:25	Absolutos (Elite)	Masc	7.590 m	11:55	12:05	*12:15*	*5 voltas*
12:55	Absolutos (Elite)	Fem	7.590 m	12:25	12:35	*12:45*	*5 voltas*
13:25	Sub-14	Masc	1.135m	12:55	13:05	*13:15*	*1 volta*
13:40	Sub-14	Fem	1.135m	13:10	13:20	*13:30*	*1 volta*
13:55	Sub-16	Masc	3.150m	13:25	13:35	*13:45*	*2 voltas*
14:15	Sub-16	Fem	3.150m	13:45	13:55	*14:05*	*2 voltas*

* *Distância aproximada*

Estafeta Mista**
Distâncias de cada percurso da estafeta: 1º percurso 1.400m; 2º percurso 1.480m; 3º percurso 1.480m; 4º percurso 1.750m.

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Nestes campeonatos serão adotados os escalões etários em vigor para o ano civil de 2026.

2.2. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-14, Sub-16, Sub-18, Sub-20 e de Absolutos que se enquadrem numa das seguintes situações:

2.2.1. Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere e tenham atingido os critérios de participação designados nos pontos 2.2.2, 2.2.3 e 2.2.4;

2.2.2. Os **atletas Absolutos femininos** poderão participar desde que tenham alcançado os seguintes critérios de participação:

a) Os **35 primeiros atletas femininos** que se tenham classificado no **Campeonato Nacional de Corta-mato de 2025**;

b) Os **6 atletas femininos** que façam parte das equipas que se tenham classificado nos **5 primeiros lugares** dos **Campeonato Nacional de Corta-mato de 2025**;

c) **Os atletas femininos Sub-23 de 1º ano** (2006) que se tenham classificado dentro dos **10 primeiros lugares no Campeonato Nacional de Corta-mato de 2025** no escalão de **Sub-20**;

d) Os **10 primeiros atletas femininos** que se tenham classificado nos **Campeonatos Nacionais de Estrada** em **5km** e em **10km de 2026**;

e) Os **atletas femininos** que estejam classificados nos **8 primeiros** lugares dos **rankings de 2026**, nos **10.000m, 5.000m** e **3.000m obstáculos.**

f) Para além dos critérios anteriores, podem participar no Campeonato Nacional, os atletas que cumpram os seguintes registos **(marcas homologadas), alcançados após 1 de janeiro de 2025**:

5.000m/5km – **18:00.00** ou 10.000m/10km – **38:00.00**

2.2.3. Os **atletas Absolutos masculinos** poderão participar desde que tenham alcançado os seguintes critérios de participação:

a) Os **50 primeiros atletas masculinos** que se tenham classificado no **Campeonato Nacional de Corta-mato de 2025**;

b) Os **6 atletas masculinos** que façam parte das equipas que se tenham classificado nos **8 primeiros lugares** dos **Campeonato Nacional de Corta-mato de 2025**;

c) **Os atletas masculinos Sub-23 de 1º ano** (2006) que se tenham classificado

dentro dos **10 primeiros lugares no Campeonato Nacional de Corta-mato de 2025** no escalão de **Sub-20**;

d) Os **20 primeiros atletas masculinos** que se tenham classificado no **Campeonatos Nacionais de Estrada** em **5km** e em **10km de 2026**;

e) Os **atletas masculinos** que estejam classificados nos **20 primeiros** lugares dos **rankings de 2026**, nos **10.000m, 5.000m** e **3.000m obstáculos.**

f) Para além dos critérios anteriores, podem participar no Campeonato Nacional, os atletas que cumpram os seguintes registos **(marcas homologadas), alcançados após 1 de janeiro de 2025**:

5.000m/5km – **15:30.00** ou 10.000m/10km – **32:30.00**

2.2.4. Os **atletas classificados individualmente e os componentes das equipas melhores classificadas** nos escalões Absolutos dos **Campeonatos Distritais/Regionais de Corta-mato**, de acordo com as Associações Regionais da tabela abaixo, realizados no ano de 2026:

Beja, Bragança, Castelo Branco, Évora, Faial, Guarda, Portalegre, Terceira, Viana do Castelo, Vila Real e Viseu	*Algarve, Braga, S. Miguel, Setúbal e Santarém*	*Madeira, Aveiro, Leiria, Coimbra, Lisboa e Porto*
3 primeiros atletas (masc e fem) + os 6 atletas da 1ª equipa.	5 primeiros atletas (masc e fem) + os 6 atletas das 3 primeiras equipas.	8 primeiros atletas (masc e fem) + os 6 atletas das 5 primeiras equipas.

2.2.5. Poderão ainda ser admitidos atletas por parte do Coordenador Nacional de Resistência – Meio-Fundo, Fundo e Marcha, por razões de interesse nacional, podendo, por este facto, serem admitidos atletas que não cumpram os critérios anteriormente indicados;

2.2.6. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Regional ou Distrital;

2.2.7. Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição;

2.2.8. Os atletas referidos em 2.2.7. não terão direito quer ao título de campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.

2.3. Os atletas estrangeiros referidos em 2.2.6., menores de 18 anos, serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no corrente ano letivo, tendo em conta o seguinte:

a) O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2026/2027 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço portal@fpatletismo.pt, até segunda-feira da

semana da competição. Não serão enquadrados no ponto 2.3 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.

b) Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2026/2027 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2026, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.3. a).

c) Os atletas estrangeiros menores de 18 anos equiparados a portugueses, poderão participar nos campeonatos Nacionais e poderão pontuar para a classificação coletiva dos seus clubes sem limite do número de atletas, desde que inscritos no prazo exigido, de acordo com o ponto 5.1, alínea a);

d) Os atletas estrangeiros equiparados a portugueses terão direito aos lugares de pódio.

e) Os atletas estrangeiros menores de 18 anos que não sejam abrangidos pelo ponto 2.3, poderão participar nos respetivos Campeonatos Nacionais do seu escalão, mas na condição de participação **extra competição**, não contando para a classificação individual nem para classificação coletiva.

2.4. Na Estafeta Mista, cada equipa será composta por dois atletas masculinos e dois femininos, com base nas seguintes regras:

a) Poderão participar atletas dos escalões de Sub-18, Sub-20 Sub-23 ou Absolutos;

b) Os atletas Sub-18 e Sub-20 que participarem na prova dos campeonatos respeitante ao seu escalão não poderão participar na prova estafeta mista.

2.5. Os atletas dos escalões de Sub-14, Sub-16, Sub-18 e Sub-20 só poderão competir nos campeonatos dos seus escalões (com a exceção da estafeta, no caso dos Sub-18 e Sub-20).

3. INSCRIÇÕES

3.1. Inscrições Preliminares

a) As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma https://fpacompeticoes.pt/ **impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira da semana da competição,** de forma a ser efetuada a admissão de atletas.

b) Os pagamentos devem ser efetuados no ato da inscrição, sendo que só nesses casos se considera que os atletas são elegíveis para participarem na competição.

c) Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA

via Federação Membro da WA.

3.2. Confirmações da Estafeta Mista

a) A confirmação da composição de cada equipa de estafeta, bem como a indicação final do atleta para o 1º percurso, e a ordem "provisória" dos atletas do 2º, 3º e 4º percursos, será efetuada até 90 minutos antes da hora indicada para abertura da câmara de chamada para a Estafeta Mista, através da plataforma https://fpacompeticoes.pt/.

3.3. Substituições de última hora na Estafeta Mista

a) Após terminado o prazo para a confirmação da participação dos elementos da estafeta, as equipas poderão realizar uma (1) alteração a essas confirmações, até 10 minutos antes da hora prevista para a abertura da câmara de chamada para a estafeta em questão;

b) As alterações de última hora deverão ser solicitadas no secretariado da competição dentro do horário acima exposto.

3.4. 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. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

4.1. **Seriação do Corta-mato:** A elaboração das séries terá como base os seguintes critérios:

Série Elite	Atletas que se enquadrem nos critérios referidos em 2.2.2 e 2.2.3
Série B	Atletas que se não se enquadrem nos critérios da Série Elite, mas que se enquadrem nos critérios referidos em 2.2.4

4.2. **Estafeta Mista:**

a) **acompanhamento técnico:** Os responsáveis técnicos das equipas participantes na prova de Estafeta Mista devem apresentar-se na Câmara de Chamada, dentro dos períodos estipulados para a prova de Estafeta Mista, a fim de serem encaminhados por um oficial para a zona técnica situada junto à zona de transmissão;

b) **a ordem final** de cada um dos atletas confirmados para o 2º, 3º e 4º percursos, será transmitida pelo responsável técnico de cada clube participante na Estafeta Mista (que decidirá a ordem do 2º, 3º e 4º percurso), diretamente na zona de transmissão da estafeta, até dois minutos após o início do percurso anterior.

5. CLASSIFICAÇÕES

5.1. Nos escalões de Sub-20 e Absolutos, cada clube poderá pontuar com um atleta estrangeiro em cada escalão e na estafeta mista, atendendo às seguintes regras:

a) Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de Corta-mato, os atletas considerados estrangeiros, incluindo os menores de idade, deverão ser filiados **pelo respetivo clube na atual época desportiva** até 31 de outubro.

5.2. Nestes campeonatos haverá classificação individual e coletiva, sendo as coletivas realizadas da seguinte forma:

a) No escalão de absolutos, será efetuada a junção dos tempos das duas séries da qual resultará uma classificação individual ordenada pelos tempos obtidos pelos atletas em cada série, sendo esta ordenação a base para elaborar a classificação coletiva;

b) Para apurar as classificações coletivas nos escalões de Sub-20 e Absolutos, serão considerados os quatro (4) primeiros, ou os três (3) primeiros atletas de cada equipa, sendo 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 apurar as classificações coletivas dos escalões de Sub-14, Sub-16 e Sub-18, serão considerados os três (3) primeiros atletas de cada equipa;

d) 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.

5.3. 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.

c) Os atletas estrangeiros menores de 18 anos não equiparados a portugueses, também serão excluídos da classificação para efeitos de classificação coletiva.

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

6. PRÉMIOS

6.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género (Sub-14, Sub-16, Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos).

a) Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os atletas com nacionalidade portuguesa, ou equiparados, de acordo com o ponto 2.3 deste regulamento.

6.2. Serão atribuídas medalhas aos quatro ou aos três elementos das equipas e troféus às três melhores equipas dos escalões de Sub-14, Sub-16, Sub-18, Sub-20 e de Absolutos em cada género e da Estafeta Mista.

6.3. Os clubes que apresentarem um atleta considerado estrangeiro na composição da estafeta mista de corta-mato são elegíveis para disputar o respetivo título e lugares de honra.

7. APURAMENTO PARA A TAÇA DE CLUBES CAMPEÕES EUROPEUS 2027 (TCCE)

7.1. Na TCCE de 2027, podem participar duas equipas por escalão e género (Absolutos e Sub-20) e três equipas na Estafeta Mista;

7.2. Para a edição da TCCE de 2027, apuram-se no Campeonato Nacional de Corta-Mato de 2026, as equipas para representar a Federação Portuguesa de Atletismo na Taça dos Clubes Campeões Europeus de Corta-mato de 2027, de acordo com o seguinte:

a) As equipas classificadas nas duas (2) primeiras posições do escalão de Sub-20 e Absolutos de cada género e as três (3) primeiras equipas da Estafeta Mista.

7.3. Se alguma equipa apurada para a TCCE não aceitar o convite para participar, será convidada a equipa classificada no Campeonato Nacional de Corta-mato na posição subsequente.

7.4. Os 3 (três) clubes mais bem classificados na edição anterior em cada prova da Taça dos Clubes Campeões Europeus de Corta-mato, bem como o clube organizador (caso seja um clube), estão classificados extra vaga. Caso estes clubes participem, não ocuparão uma vaga na cota de equipas que cada Federação tem o direito de inscrever. A cota de cada federação é de dois (2) clubes em cada prova dos escalões de Sénior e Sub-20 e de três (3) clubes na prova da Estafeta Mista.

a) O direito de participação de um clube medalhado não é transferido para outro clube de sua Federação na hipótese de o clube que conquistou a medalha no ano anterior não participar.

8. CIRCUITO DA PROVA




Tendas dos clubes
Tenda coletiva
Partida
Chegada
Câmara de chamada
Circuito Sub-14
Reta da meta
FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO
MAIS Atletismo
www.fpatletismo.pt
CAMPEONATOS NACIONAIS DE
CORTA MATO
VALENÇA 21 e 22.11.2026
PARCEIROS INSTITUCIONAIS
Valença
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE
PATROCINADORES
CA Crédito Agrícola
PUMA
Vitalis
bp
RADIANT Desde 1948

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

MAIS Atletismo