

Normas Circuito

TRAIL 25/26





PORTALEGRE

Associação de Atletismo

Artigo 1º **Organização**

A organização do Circuito Distrital de Trail de Portalegre é uma iniciativa da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre, doravante designada por AADP, que conta com a colaboração das diversas entidades que organizam cada uma das competições que demonstrem vontade de o integrarem, e adota o nome de CIRCUITO DISTRITAL DE *TRAIL* AADP.

Artigo 2º **Conceito de *Trail Running***

Corrida pedestre em Natureza, com o mínimo de percurso pavimentado/alcatroado, que não deverá exceder 10% do percurso total, em vários ambientes (serra, montanha, alta montanha, planície, etc.) e terrenos (estradão, caminho florestal, trilho, *single track*, etc.), idealmente – mas não obrigatoriamente – em semi ou autossuficiência, a realizar de dia ou durante a noite, em percurso devidamente balizado e marcado e em respeito pela ética desportiva, lealdade, solidariedade e pelo meio ambiente.

Artigo 3º **Época desportiva**

1. Considera-se “época desportiva” o período compreendido entre o dia 01 de outubro de cada ano e o dia 30 de setembro do ano seguinte.
2. Para efeitos do Circuito de Trail AADP, considera-se o período de 01 de outubro de 2025 a 30 de setembro de 2026, exceto para os escalões jovens (ver ponto 1 do Artigo 9º-Escalões).

Artigo 4º **Circuito Distrital de *Trail***

1. Farão parte do calendário do Circuito Distrital de *Trail*, a divulgar no início de cada época desportiva, as provas de *trail running* realizadas no distrito de Portalegre, cujos organizadores apresentem as respetivas candidaturas e estas venham a ser aprovadas pela AADP.
2. Dependendo das provas que venham a ser apresentadas pelos organizadores em cada época desportiva, o circuito será organizado da seguinte forma:



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

- **Circuito Distrital de *Trail Jovem***, conjunto de provas, cuja distância se situe entre os:
 - Iniciados – até 10 km;
 - Juvenis – até 15 km.
 - **Circuito Distrital de *Trail Curto***, conjunto de provas, cuja distância se situe entre os 15 km e os 30 km;
 - **Circuito Distrital de *Trail Longo***, conjunto de provas, cuja distância seja superior a 30km e inferior a 45km.
3. Caso surja algum acerto em determinado evento no que se refere à alteração das distâncias referidas, compete à AADP analisar e autorizar ou não a inclusão do evento no Circuito.

Artigo 5º **Candidaturas de provas**

Os organizadores que pretendam incluir provas no calendário do circuito distrital de *trail*, deverão ter em consideração os pressupostos estabelecidos no presente e regulamento de Normas Administrativas AADP 25/26.

Artigo 6º **Participação no circuito**

1. Todos os atletas que pretendam integrar o circuito devem estar devidamente filiados na AADP (Portal FPA), com a entrega de toda a documentação obrigatória para o efeito, sob pena de exclusão.
2. A AADP não se responsabiliza pela condição física dos atletas, que deverá ser atestada pelos mesmos através de exames médicos adequados, ou por qualquer acidente ou dano sofrido antes, durante ou após a realização das provas que integram o calendário do circuito distrital de *trail*.
3. A Federação Portuguesa de Atletismo, doravante designada por FPA, e a AADP impõem aos atletas participantes a subscrição de seguro individual desportivo disponibilizado pela AADP, FPA ou outro similar, que contenha os montantes mínimos estipulados por lei, e adequado à prática da modalidade de *Trail Running*.



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

4. Consideram-se participantes no Circuito Distrital de *Trail* todos os atletas ou equipas que se filiem na AADP e após validada a entrega de toda a documentação obrigatória para o efeito, sob pena de exclusão.
5. Após o início do circuito não será possível a um atleta mudar de equipa durante a época desportiva em curso.
6. Existirá um prazo de inscrição e de renovação de licença desportiva para o efeito, anunciada na página oficial da AADP.
7. Os atletas que participem nas provas do circuito distrital desde o início da época desportiva, apenas serão integrados nas respetivas contagens se concluírem o seu processo de filiação na AADP até 31 de dezembro, de acordo com o artigo seguinte.
8. Cada atleta poderá participar nas diversas competições constantes do artigo 4º, e classificar-se em todas as que opte por realizar.

Artigo 7º **Filiação na AADP**

1. Os clubes e os seus atletas, ou os atletas individuais que pretendam participar no Circuito Distrital de *Trail*, deverão proceder à respetiva filiação, que se processa da seguinte forma:
 - Filiação do Clube na FPA/AADP (online: Portal FPA);
 - Filiação do Atleta na FPA/AADP (online: Portal FPA).
 - É admitida a filiação de atletas sem clube, que constarão como “individual”.
 - Para filiação de clubes, é obrigatória a entrega de dados e documentos oficiais do Clube e Responsável, e dos respetivos estatutos na AADP;
2. Para filiação de atletas, é necessário o documento de identificação, obrigatória a entrega de foto tipo passe (em formato digital), seguro desportivo (próprio ou da FPA), exame médico-desportivo e comprovativo emitido pelo Portal FPA.
3. Os processos de filiação deverão estar concluídos até 31 de dezembro de 2025, sob pena de os resultados obtidos até então, não serem integrados nas contagens do circuito.
4. Serão admitidas novas filiações de atletas durante toda a época desportiva, após o prazo referido no número anterior, sendo que, no caso do processo de filiação não estar concluído a 31 de dezembro, os resultados obtidos até essa data serão desconsiderados.



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

Os resultados obtidos a partir dessa data só serão considerados se o processo de filiação for concluído no prazo máximo de 15 dias após a participação numa prova.

5. Deverão todos os atletas estar cientes do seu número de filiação, pois será a forma de identificação do atleta no futuro.

Artigo 8º **Segurança e identificação em prova**

1. Por razões de segurança, é aconselhável a todos os participantes no circuito distrital de *trail*, independentemente da distância em que participem e do regulamento próprio de cada competição, a utilização em todas as provas do seguinte material/equipamento:
 - Manta térmica;
 - Apito;
 - Reservatório de água com capacidade de, no mínimo, ½ litro de água;
2. O uso de dorsal é sempre obrigatório para os participantes no circuito, devendo este estar sempre visível durante as provas, colocado na frente, entre a cintura e o peito, sob pena de desclassificação. Poderá ser obrigatório o dorsal de época, desde que comunicado pela AADP.

Artigo 9º **Escalões**

1. Os participantes no Circuito Distrital de *Trail*, serão agrupados nos escalões a seguir indicados e de acordo com constante dos números seguintes:

Designação	Faixa etária
Iniciados	Nascidos em 2011 e 2012 (<10 km)
Juvenis	Nascidos em 2009 e 2010 (<15 km)
Juniores	Nascidos em 2007 e 2008 (< 25 km)
Sub23	20 a 22 anos



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

Séniiores	23 a 34 anos
V35	35 a 39 anos
V40	40 a 44 anos
V45	45 a 49 anos
V50	50 a 54 anos
V55	55 a 59 anos
V60	60 a 64 anos
V65	65 a 69 anos
V70	70 a 74 anos
V75	75 a 79 anos
V80	80 a 84 anos
V85	85 a 89 anos
V90	Mais de 90 anos

2. À designação dos escalões acresce a letra “M” (masculinos) ou “F” (femininos), para diferenciar o sexo dos atletas.
3. Os escalões apresentados seguem o padrão desenvolvido pela FPA.
4. Para efeitos de classificação e pontuação nos escalões, será tido em conta o ano de nascimento do atleta, considerando-se a idade que o atleta terá no final do Circuito de Trail, ou seja, em 30 de setembro de 2026, com exceção do escalão de iniciados, juvenis e juniores, no qual será considerada a idade a 31 de dezembro de 2026.

Artigo 10º

Pontuação individual

1. Por cada prova, serão atribuídos pontos pela classificação geral masculina e feminina, conforme tabela de seguinte:



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	100	16º	30	31º	15
2º	90	17º	29	32º	14
3º	80	18º	28	33º	13
4º	70	19º	27	34º	12
5º	65	20º	26	35º	11
6º	60	21º	25	36º	10
7º	55	22º	24	37º	9
8º	50	23º	23	38º	8
9º	45	24º	22	39º	7
10º	40	25º	21	40º	6
11º	35	26º	20	41º	5
12º	34	27º	19	42º	4
13º	33	28º	18	43º	3
14º	32	29º	17	44º	2
15º	31	30º	16	45º e seguintes	1

Artigo 11º

Classificação individual

1. Todos os atletas serão classificados no final do circuito, desde que cumpram pelo menos um dos seguintes requisitos:
 - a. no mínimo, os atletas terão de concluir 40% das provas que se realizem;
 - b. no máximo, serão contabilizados os melhores resultados obtidos pela soma de 50% das provas que se realizem, mais uma (50% + 1 prova).



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

Número de provas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
40% das provas	NA	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5
50% das provas + 1 prova	NA	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7

2. À classificação obtida mediante a aplicação das alíneas anteriores será ainda somada a bonificação obtida pela participação nos Campeonatos Nacionais da ATRP (ver artigo 15º). Esta bonificação não será contabilizada como prova concluída para obtenção do número mínimo de provas a realizar.
3. Após a soma de todos os pontos obtidos pela aplicação dos pontos 1 e 2 deste artigo, sairá vencedor o atleta que obtiver a pontuação mais elevada.

Classificação	Atleta	Prova 1	Prova 2	Prova 3	Prova 4	Prova 5	Prova 6	Prova 7	Prova 8	Prova 9	Prova 10	Prova 11	Prova 12	Bonificação	Total
1º	A	90	80	100	90	100	80	100	100	90	90	80	80		670
2º	B	70	90	90	80	80	70	90	90	70	80	70	90	10	620
3º	C	80	70	80	100	90	90	80	80	80	70	90	70		610
4º	D	65	65	70	70	70	65	70	70	65	65	65	65		480
5º	E								65	100	100	100	100		465
6º	F			50	65		55	50			55	60	60		395
	G	100	100				100		60					10	X
	H			65			60	60							X
	I			55				65			60				X
	J			60				55							X

Exemplo: O atleta A é o 1º classificado, porque obteve o maior número de pontos no somatório das melhores 7 provas realizadas.

Os atletas B e C obtiveram o mesmo número de pontos nas provas do circuito distrital, no entanto, o atleta B participou no Campeonato Nacional e, por isso, obteve mais 10 pontos, classificando-se como 2º no circuito distrital.



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

O atleta E, que concluiu 40% (valor mínimo de provas para se classificar) das provas realizadas, embora tenha realizado um número inferior de provas em relação ao atleta F (realizou 50% + 1 prova, ou seja o valor máximo de provas a contabilizar), conseguiu obter maior somatório de pontos.

Os atletas G, H, I e J não obtiveram classificação no circuito, uma vez que não cumpriram os requisitos dispostos no ponto 1 deste artigo.

Artigo 12º

Pontuação por equipas

1. A pontuação por equipas determina-se em dois passos:
 - 1.1. Em primeiro lugar, com base na classificação geral absoluta, sem distinção de escalão ou sexo, somam-se os lugares dos 3 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.
 - 1.2. Em segundo lugar, ordenam-se as equipas por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior, e aplica-se a seguinte tabela:

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	15	7º	6
2º	13	8º	5
3º	11	9º	4
4º	9	10º	3
5º	8	11º	2
6º	7	12º e seguintes	1

Exemplo de aplicação da tabela:

EQUIPA A – 5º + 6º + 7º = 18 (1º lugar com 15 pontos)

EQUIPA B – 3º + 4º + 12º = 19 (2º lugar com 13 pontos)

EQUIPA C – 1º + 2º + 17º = 20 (3º lugar com 11 pontos)



- 1.3. No final do circuito a classificação por equipas no final do circuito, a classificação por equipas é obtida pelo somatório das melhores pontuações obtidas nas 50%+1 provas que se realizem.

Artigo 13º

Critérios de desempate individuais

1. Em caso de empate no final da época, na classificação geral ou por escalões, serão utilizados os seguintes critérios de desempate:

- a. 1º Critério: pela soma das pontuações obtidas, no confronto direto, dentro do número de provas necessárias para finalizar o respetivo circuito;

Exemplo: No Circuito Distrital de Trail Curto, dois atletas (A e B) terminaram com o mesmo número de pontos e estiveram em confronto direto duas (2) vezes nas provas X e Z (os confrontos diretos nas provas em que não aproveitam os pontos não entram no critério de desempate).

Na prova **X** o atleta A venceu com 100 pontos e o atleta B somou 90 pontos.

Na prova **Z** o atleta B venceu com 100 pontos e o atleta A somou 80 pontos.

Aplicando o critério de desempate o atleta B seria o vencedor com 190 pontos:

Atleta **A** – 180 pontos (100+80)

Atleta **B** – 190 pontos (100 +90)

- b. 2º Critério: se após o critério anterior se mantiver o empate, o desempate é feito pela classificação obtida pelos atletas nas mesmas provas em que participaram (confronto direto);
- c. 3º Critério: se após os critérios anteriores se mantiver o empate, o desempate é feito pelo maior número de provas que os atletas terminaram;



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

Artigo 14º **CrITÉrios de desempate Equipas**

1. Soma das pontuações obtidas, no confronto direto, dentro do número de provas necessárias para finalizar o circuito da respetiva distância;
2. Soma do número total de provas realizadas pelos atletas da equipa que participaram no circuito da respetiva distância;
3. Equipa com maior número de atletas filiados na AADP a participar no respetivo circuito;
4. Equipa com maior número total de atletas filiados na AADP

Artigo 15º **Bonificações**

1. Coletivamente, por participação nos campeonatos Nacionais de Trail, nas especialidades de trail jovem (juvenis e júniores), de Trail Sprint e Trail Longo, e se classifiquem coletivamente com um mínimo de 3 (três atletas), serão creditados nos respetivos circuitos (ver ponto seguinte) 5 pontos por clube, independentemente da classificação obtida.
2. Os atletas que participem nas provas dos Campeonatos Nacionais de Trail da FPA, nas especialidades de Trail Sprint, Trail Longo e Trail Jovem (juvenis e juniores) serão creditados com pontos bonificados nos respetivos circuitos distritais, ou seja, a participação no Campeonato Nacional de Trail Sprint atribui pontos no Circuito Distrital de Trail Curto, a participação no Campeonato Nacional de Trail atribui pontos no Circuito de Trail Longo e de igual forma para o trail jovem conforme tabela seguinte:

Classificação obtida no Campeonato Nacional	Bonificação a atribuir no Circuito Distrital
1º	50
2º	40
3º	30
4º	20
5º	15



3. As bonificações acima referidas serão atribuídas independentemente da forma de apuramento que permitiu que a equipa ou atleta participassem nos campeonatos nacionais.
4. Sempre que um atleta participe num Campeonato Nacional, o clube deverá informar a AADP através de email com o nome, data e local da prova para que a pontuação conste no Circuito.

Artigo 16º

Apuramento para Campeonatos Nacionais de Trail Sprint e de Trail

1. O Circuito Distrital de Trail Curto e o Circuito Distrital de Trail Longo permitem o apuramento direto de atletas para a participação nos campeonatos nacionais correspondentes.
2. Cada circuito pode apurar até 10% dos atletas participantes, com base na sua participação e desempenho ao longo do circuito.
3. Critério de apuramento/seleção: melhores pontuações no respetivo circuito distrital à data de envio de comunicação à FPA.

Artigo 17º

Pedidos de correção

1. Após a publicação dos resultados provisórios das classificações na página oficial da AADP, será concedido um prazo de 2 semanas, para que atletas e clubes dirijam ao organizador do circuito, exclusivamente através de correio eletrónico (portalegre@fpatletismo.org), os seus pedidos de correção, que serão analisados e posteriormente validados.
2. Passado esse período, a AADP homologará e publicará os resultados definitivos do circuito.
3. Não serão considerados quaisquer pedidos de correção feitos através de publicações nas redes sociais, ou por outras formas que não a prevista no número anterior, nem os que tenham por base registos efetuados por aparelhos de GPS particulares, tais como relógios ou telemóveis.



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

4. A AADP não se responsabiliza por quaisquer erros detetados nas listas de inscrições das provas, bem como nas respetivas grelhas classificativas.
5. A apresentação de outro tipo de reclamações, pedidos de esclarecimento ou sugestões, deverão ser dirigidos à AADP através do procedimento previsto no número 1.

Artigo 18º **Conduta desportiva**

1. Segundo os princípios da ética desportiva, é possível competir respeitando os adversários, reconhecendo o seu valor e competência, vendo-os como oponentes indispensáveis, sem os quais não existiria a competição.
2. Como tal, ao participarem nas provas que fazem parte do circuito, os atletas, dirigentes e membros dos clubes devem:
 - 1.1. Adotar uma conduta de consideração pelos demais intervenientes, respeitando o espírito desportivo e a própria modalidade;
 - 1.2. Ser conhecedores e respeitar as normas constantes do presente regulamento, bem como os regulamentos próprios de cada organização;
 - 1.3. Não proferir, sob qualquer forma, declarações depreciativas do mérito e do valor dos demais atletas, associações ou clubes desportivos, bem como dos dirigentes, praticantes, treinadores ou outros agentes desportivos;
 - 1.4. Abster-se de tecer quaisquer comentários ofensivos contra os membros dos diversos órgãos da AADP e/ou de fazer qualquer tipo de reclamação em público, ou através das redes sociais;

Artigo 19º **Cerimónia de entrega de prémios AADP**

1. A cerimónia de entrega de prémios será realizada no final da época, em local a definir pela AADP.
2. Os atletas vencedores de cada categoria/escalão deverão comparecer na cerimónia para a atribuição de prémios e lembranças.



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

3. Em caso de impossibilidade de comparência por parte de algum atleta, deverá ser remetido para a AADP por escrito, até 15 dias de antecedência, solicitação de representação devidamente fundamentada e com a indicação de quem será o representante.
4. Nenhum representante poderá exercer essa função a mais do que um atleta, podendo apenas acumular representação de um atleta com um clube.
5. A ausência dos premiados, ou de representante conforme anteriormente descrito, entende-se como renúncia ao(s) prémio(s) a que tem direito.

Artigo 20º **Prémios AADP**

1. Serão atribuídos na cerimónia de entrega de prémios, os seguintes:
 - 1.1. Troféus aos 3 primeiros classificados da classificação geral masculina e feminina;
 - 1.2. Troféus às 3 primeiras equipas de cada circuito;
 - 1.3. Prémios aos 3 primeiros classificados de cada escalão;
 - 1.4. Poderá ser acrescido o prémio patrocinador em algumas das categorias.
 - 1.5. Prémio de finalista do circuito ao atleta que concluir 80% do número total de provas que se venham a realizar (com arredondamento às unidades, aplicando as regras da matemática), não acumulativo com outros circuitos AADP.

Artigo 21º **Direitos de Imagem**

1. A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o participante autoriza o organizador do circuito à gravação total ou parcial da sua participação no mesmo, pressupondo também a sua concordância para que o organizador possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão do circuito em todas as suas formas (nos diferentes órgãos de comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécie.



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

2. Todos os atletas e público estão autorizados pela organização a captar imagens e vídeos do evento.
3. No equipamento individual, todos os atletas poderão usar qualquer inscrição publicitária, desde que não seja abusiva nem viole as normas do bom senso e da ética desportiva.

Artigo 22º **Alterações**

A AADP reserva-se o direito de proceder às alterações que considere convenientes no formato e composição do circuito distrital de *trail*, obrigando-se a comunicar pelos meios oficiais com o público em geral e os seus filiados em particular, aprovando previamente anexos ao presente regulamento.

Artigo 23º **Comunicação**

Consideram-se como meios oficiais de comunicação e informação sobre o circuito distrital de *trail*, as páginas de internet e *Facebook* da AADP, existindo a possibilidade de criação de páginas exclusivas do evento.

Artigo 24º **Situações omissas**

A AADP reserva-se o direito de decidir, no seio dos seus órgãos diretivos, acerca de situações omissas a este regulamento e a divulgar essas decisões pelos meios oficiais.

Artigo 25º **Considerações finais**

O presente regulamento assenta nos regulamentos da ATRP (Associação de *Trail Running* Portugal) em consonância com os regulamentos da FPA, no que concerne à disciplina de *trail* nos circuitos nacionais.



PORTALEGRE

Associação de Atletismo

Portalegre, 20 de setembro de 2025

O Presidente da Direção

(Original assinado em arquivo)

Daniel Madeira