

## **CAMPEONATO DE PORTUGAL DE 10.000 METROS**

### **Caldas da Rainha, 20 de abril de 2024**

#### **NOTA INTRODUTÓRIA**

Dando sequência à calendarização das atividades para a época de 2024, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, e do Município das Caldas da Rainha, levar a efeito, no dia 20 de abril, os Campeonatos de Portugal de 10.000m.

### **1. PROGRAMA HORÁRIO**

#### ***Programa-horário para 2 séries***

Hora	Abertura	Fecho	Prova	Escalão	Género	Observações
19:30	19:15	19:25	10.000 metros	Seniores	Feminino	Série A
20:15	20:00	20:10	10.000 metros	Seniores	Masculino	Série A

#### ***Programa-horário para 3 séries***

Hora	Abertura	Fecho	Prova	Escalão	Género	Observações
18:50	18:35	18:45	10.000 metros	Seniores	Masculino	Série B
19:30	19:15	19:25	10.000 metros	Seniores	Masculino	Série A
20:15	20:00	20:10	10.000 metros	Seniores	Feminino	Série A

***Na 4ª feira antes da competição será publicado o horário definitivo***

### **2. NORMAS REGULAMENTARES**

2.1 Poderão participar atletas seniores masculinos e femininos que se enquadrem numa das seguintes situações:

- a) sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital/Regional ou numa Federação estrangeira Congénere;
- b) sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
- c) Cumpram as marcas de qualificação descritas no ponto 6;
- d) Os atletas referidos em b) não terão direito quer ao título de campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1 Inscrições Preliminares

3.1.1 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, dia 15 de abril **devendo ser introduzida a marca, data e local de obtenção da mesma através de documento comprovativo de forma que possa ser feita previamente a distribuição pelas séries existentes;**

3.1.2 Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics;

#### 3.2 Confirmação das Inscrições

3.2.1 As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 19 de abril, sexta-feira, e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazera confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação

3.2.2 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](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt).

### 4. CLASSIFICAÇÕES

4.1 Nestes campeonatos haverá apenas classificações individuais. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados do escalão de absolutos e Sub-23.

### 5. MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

TABELA DE MARCAS/CRITÉRIOS DE QUALIFICAÇÃO

PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
10.000m/10km	32:00.00	37:00.00
5.000m/5km	15:20.00	17:50.00
Meia-maratona	1:10:00	1:20:00

## 6. PERÍODO DE QUALIFICAÇÃO

- 6.1 Serão aceites, para efeito de inscrição nestes campeonatos, marcas obtidas entre 1 de novembro de 2022 até ao domingo anterior à competição.

## 7. ACESSO EXTRAORDINÁRIO

- 7.1 Poderão ainda ser aceites excecionalmente nestes campeonatos atletas portugueses ou estrangeiros sem as Marcas de Qualificação definidas no ponto 5.