



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

**2.ºs CAMPEONATOS NACIONAIS DE 5km
EM ESTRADA**

Braga, 9 de março de 2025

2.ºs Campeonatos Nacionais de 5km em Estrada

Braga

9 de março de 2025

NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo de Braga, da Câmara Municipal de Braga e da RunPorto, levar a efeito no dia 9 de março os 2.ºs Campeonatos Nacionais de 5km em Estrada na cidade de Braga.

Realizam-se também os Campeonatos Nacionais de 5km em Estrada de Atletismo Adaptado e de Veteranos com classificações separadas por cada uma das classes/géneros.

1. PROGRAMA HORÁRIO

A prova terá a distância de 5km, aferida pelos Oficiais Medidores de Provas de Estrada da FPA.

Hora	Competição	Observações
09:35	Campeonato de Nacionais de 5km	Sub-20, Sub-23, Absolutos, Veteranos e Adaptado, masculinos e femininos
9:40	Campeonato de Nacionais de 5km	Sub-18, masculinos e femininos

Nota: De acordo com o número de inscritos, poderá haver necessidade de rever o horário e ou a utilização de Boxes de partida.

2. NORMAS REGULAMENTARES

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

- 2.1.1. Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
- 2.1.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Regional ou Distrital;
- 2.1.3. Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição;

2.2. Os atletas referidos em 2.1.3 não terão direito quer ao título de Campeão

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



individual quer aos respetivos lugares de honra.

- 2.3. Os atletas dos escalões de Sub-18 só poderão competir nos campeonatos das suas categorias.

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 3 de março**, de forma a ser efetuada a admissão de atletas.

3.1.2. Valor da inscrição: 8,00€ para seniores e 2,50€ para Sub-18 e Sub-20.

3.1.3. A inclusão dos participantes nas respetivas boxes de partida fica dependente da submissão, no momento da inscrição do atleta, de meio de prova que ateste a marca obtida em prova de 3.000m ou 5.000m ou 10.000m em pista ou prova de estrada certificada de 10km. Estas marcas terão de ser obtidas entre o dia 1 de janeiro de 2024 e até 8 dias antes da prova.

3.1.4. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da WA;

4. CLASSIFICAÇÕES

- 4.1. Nestes campeonatos haverá classificações individuais (Sub-18, Sub20, Sub-23 e Absolutos) e coletivas para cada escalão (Sub-18, Sub20 e Absolutos) por género;
- 4.2. Os atletas Sub-20 contam para a classificação individual dos Sub-23, bem como para a classificação de Absolutos, mas apenas contarão para a classificação coletiva do seu escalão.
- 4.3. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de 5Km em Estrada serão considerados os quatro (4) primeiros, ou os três (3) primeiros atletas de cada

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



equipa em cada escalão, podendo apenas pontuar um (1) atleta estrangeiro por clube.

4.3.1. Para apuramento da classificação coletiva final, serão seriadas em primeiro lugar as equipas que tenham quatro (4) atletas a terminar, seguidas pelas equipas que tenham três (3) atletas a terminar.

4.3.2. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de 5km, os atletas estrangeiros deverão ser inscritos até 30 de outubro de 2024.

4.3.3. Não será realizado nenhum ajuste nas pontuações das equipas em relação aos membros das equipas que não pontuam ou aos atletas que participam individualmente.

4.3.4. São considerados “Atletas Portugueses” todos aqueles que detenham a nacionalidade portuguesa ou que, sendo estrangeiros, sejam menores de idade e estejam matriculados numa escola portuguesa há, pelo menos, um ano escolar;

4.3.4.1. O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2023/2024 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço lince@fpatletismo.pt, até quarta-feira 5 de março de 2025. Não serão enquadrados no ponto 4.3.4 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.

4.3.4.2. Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2023/2024 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2025, dispensam o cumprimento do estipulado em 4.3.4.1

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

5. PRÉMIOS

5.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



(Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos);

5.1.1. Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os Atletas com nacionalidade portuguesa, de acordo com o ponto 4.3.4 deste regulamento.

5.2. Serão atribuídas medalhas aos quatro elementos das equipas e troféus às três melhores equipas dos escalões de Sub18, Sub-20 e de Absolutos em cada género.

6. PERCURSO



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo