



Regulamento dos Participantes 2024/2025

O **CIRCUITO DISTRITAL DE TRAIL RUNNING DA ADAC (CDTR/ADAC)** na sua edição de 2024/2025 incluirá quatro vertentes:

- Circuito de Mini Trail
- Circuito de Trail Curto
- Circuito de Trail Longo
- Campeonato Distrital de Ultra Trail

A organização do CDTR/ADAC é da responsabilidade da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, em parceria com os Clubes Associados e Organizadores das provas constantes do CDTR/ADAC.

1. Participação

A participação no CDTR/ADAC 2024/2025 é reservada aos atletas que cumpram os seguintes critérios:

- a. Estejam filiados na Federação Portuguesa de Atletismo através da ADAC (época 2024/2025);
- b. Tenham 16 anos completos à data de 30 de setembro de 2025 - Circuito Distrital Mini Trail
- c. Tenham 18 anos completos à data de 30 de setembro de 2025 - Circuito Distrital Curto;
- d. Tenham 20 anos completos à data de 30 de setembro de 2025 no Circuito Distrital Longo e Campeonato Distrital de Ultra Trail;
- e. Cumpram o presente regulamento sem prejuízo do regulamento próprio de cada prova, que deve ser consultado junto das respetivas organizações.

2. Inscrições

- a. As inscrições nas provas do CDTR/ADAC 2024/2025 são efetuadas de acordo com o Regulamento do respetivo Evento.
- b. Os atletas são responsáveis pelo correto preenchimento do formulário de inscrição incluindo todos os dados necessários, nomeadamente o n.º de filiado (1*****/6*****) na FPA/ADAC.

3. Provas

- Circuito de Mini Trail incluirá provas de distâncias compreendidas entre os 12 Kms e os 15 Kms.

As 10 (dez) provas que integram o Circuito de Mini Trail são as seguintes:

NOME DO EVENTO	Mini Trail	Data	Clube
Desafios Picos do Açor	13 Kms	15/12/2024	EV
Cabanão Trail – O Inicio	14 Kms	26/01/2025	DOMUS
III Zebra Trail	15 Kms	16/02/2025	CFM
VIII Trail Encostas do Mondego	14 Kms	16/03/2025	GRV
Quinhendros Trail 2025	13 Kms	23/03/2025	ACDRSQ
Trilhos das Azenhas	14 Kms	30/03/2025	RODADIAN
IX Cross Trail Soure 1111	13 Kms	27/04/2025	SMOV
VII Trail Rota da Broa	12 Kms	08/06/2025	CUMIBROA
Cross Trail Praia da Tocha	12 Kms	15/06/2025	ACT
Trail Terras da Gândara	12 Kms	29/06/2025	ACRSEIXO

- Circuito de **Trail Curto** incluirá provas compreendidas entre os 16 e os 21 Kms.

As 8 (oito) provas que integram o Circuito de Trail Running Curto são as seguintes:

NOME DO EVENTO	Trail Curto	Data	Clube
Trail Pedra da Ferida	20 Kms	17/11/2024	BVP
Trail do Sarilho – 2024	20 Kms	08/12/2024	ASSSCC
Trilho de S. Tomé	21 Kms	12/01/2025	GDF
XI Trilho dos Gatos	20 Kms	06/04/2025	GATÕES BTT
Ameal Trail 2025	17 Kms	13/04/2025	AMEAL TRAIL
Castellum Trail 2025	16 Kms	18/05/2025	CCRA
8º Trail Barracas de Pedra	19 Kms	25/05/2025	SCP-C
IV Trail Vale do Ceira	17 Kms	28/09/2025	CPTSC

- Circuito de **Trail Longo** incluirá provas com distância superior 21 kms e inferiores a 36 kms.

As 8 (nove) provas que integram o Circuito de Trail Longo são as seguintes:

NOME DO EVENTO	Trail Longo	Data	Clube
Colcurinho Epic Trail	25 Kms	27/10/2024	CAOH
FKTrail 2024	23 Kms	10/11/2024	FKC
IV Trail da Escarpiada	31 Kms	30/11/2024	ARCDVL
Poiares Trail 2025	35 Kms	09/02/2025	ARSM
Trail de Conimbriga Terras de Sicó	30 Kms	23/02/2024	OMDC
Piodão Trail Running	25 Kms	05/04/2025	OMDC
12º Benfeita Trail	22 Kms	10/08/2025	SCP-C
Gois Trail	30 Kms	21/09/2025	AERG

- Campeonato Distrital de **Ultra Trail** será disputado em apenas 1 (uma) prova com distância superior a 36 kms.

NOME DO EVENTO	Distância	Data	Clube
5º Trail Run Aqui Hà-Os	46 Kms	04/05/2025	TOCER

4. Classificações/Evento

Por cada prova, serão atribuídos os pontos para classificação geral masculina e geral feminina, de acordo com tabela de seguinte:

Classificação - Individual/Evento

- **1º Class.** 100 pontos; **2º Class.** 99 pontos; **3º Class.** 98 pontos; ...; **10º Class.** 91 pontos; ..., **20º Class.** 81 pontos; ... **30º Class.** 71 pontos; ...; **50º Class.** 51 pontos ...; **80º Class.** 21 pontos; ... **90º Class.** 11 pontos; ...; **100º Class.** e seguintes 1 ponto.

Classificação - Coletiva/Evento

- **1º Class.** 15 pontos; **2º Class.** 14 pontos; **3º Class.** 13 pontos; **4º Class.** 12 pontos; **5º Class.** 11 pontos; **6º Class.** 10 pontos; ... **10º Class.** 6 pontos; **11º Class.** 5 pontos; ...; **13º Class.** 3 pontos ..., **15º Class.** e seguintes 1 ponto.
- As classificações coletivas determinam-se em três passos:

1. Com base na classificação geral masculina e classificação geral feminina, somam-se os lugares dos três primeiros classificados de cada equipa;
2. Ordenam-se as equipas por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior, após o que se aplica a tabela de pontuação acima descrita para as equipas.

Exemplo:

- **Equipa A** »» 5º + 6º + 7º = 18 – 1.º lugar (**15 pontos**)
- **Equipa B** »» 3º + 4º + 12º = 19 – 2.º lugar (**14 pontos**)
- **Equipa C** »» 1º + 2º + 17º = 20 – 3.º lugar (**13 pontos**)

3. Em caso de empate na classificação por equipa, o critério de desempate é a equipa que fecha em primeiro lugar.

Exemplo:

- **Equipa A** »» 5º + 6º + 7º = 18 pontos – 1.º lugar
- **Equipa B** »» 3º + 4º + 11º = 18 pontos – 2.º lugar

Classificações - Campeonato Distrital de Ultra Trail

- **Classificações Individuais** a divulgar em Comunicado próprio para o Campeonato
- **Classificações Coletivas** a divulgar em Comunicado próprio para o Campeonato

5. Divulgação dos resultados e classificações

- a. Os resultados provisórios das classificações de cada Evento do CDTR/ADAC 2024/2025 serão publicados pela Organização no website do evento e/ou na sua página de Facebook e no website do CDTR/ADAC: <https://atletismocoimbra.wixsite.com/cdtrc>.
- b. Após, no máximo, **oito dias** dessa divulgação, serão publicadas as atualizações das diversas Classificações do CDTR/ADAC 2024/2025, por Sexo, por Escalão e por Equipas.
- c. Após a publicação das classificações no Website do CDTR ADAC, os atletas dispõem de **sete dias** para apresentar, à Organização do evento, as reclamações referentes às classificações.

6. Classificações Finais

a. Mini Trail

- Classificação Individual (finisher):

Por sexo, por escalão cada atleta vai obter a melhor pontuação referente a +50% da totalidade das provas do CDTR Mini Trail 2024/2025.

»»» Exemplos: **10 provas = 100+80+98+85+100+99+98+87+91+93**

Finisher 6 provas = 100+100+99+98+98+93

9 provas = 100+80+98+85+100+99+98+87+91

Finisher 5 provas = 100+100+99+98+98

...

- Em caso de empate (Classificação Individual)

Na classificação geral individual e por escalão (considerando a idade do atleta a 30 de setembro de 2025), os critérios de desempate serão:

- Confronto Direto
- O maior número de provas efetuadas
- Maior idade

- Classificação Coletiva (equipas):

Somatório da melhor pontuação referente a +50% da totalidade das provas do CDTR Mini Trail 2024/2025.

Em caso de empate na classificação geral por equipas, serão tidos em consideração o número de 1º lugar, o número de 2º lugar e assim sucessivamente em todos os eventos do Circuito.

b. Trail Curto

- Classificação Individual (finisher):

Por sexo, por escalão cada atleta vai obter a melhor pontuação referente a +50% da totalidade das provas do CDTR Curto 2024/2025.

»»» Exemplos: **8 provas = 100+80+98+85+100+90+89+77**

Finisher 5 provas = 100+100+98+90+89

7 provas = 100+80+98+85+100+90+89

Finisher 4 provas = 100+100+98+90

...

- Em caso de empate (Classificação Individual)

Na classificação geral individual e por escalão (considerando a idade do atleta a 30 de setembro de 2025), os critérios de desempate serão:

- Confronto Direto
- O maior número de provas efetuadas

- Maior idade

- Classificação Coletiva (equipas):

Somatório da melhor pontuação referente a **+50%** da totalidade das provas do CDTR Curto 2024/2025.

Em caso de empate na classificação geral por equipas, serão tidos em consideração o número de 1º lugar, o número de 2º lugar e assim sucessivamente em todos os eventos do Circuito.

c. Trail Longo

- Classificação Individual (finisher):

Por sexo, por escalão cada atleta vai obter a melhor pontuação referente a **+50%** da totalidade das provas do CDT Longo 2024/2025.

»»» **Exemplos: 8 provas = 100+80+98+85+100+90+89+77**

Finisher 5 provas = 100+100+98+90+89

7 provas = 100+80+98+85+100+90+89

Finisher 4 provas = 100+100+98+90

...

- Em caso de empate (Classificação Individual)

Na classificação geral individual e por escalão (considerando a idade do atleta a 30 de setembro de 2025), os critérios de desempate serão:

- Confronto Direto
- O maior número de provas efetuadas
- Maior idade

- Classificação Coletiva (equipas):

Somatório da melhor pontuação referente a **+50%** da totalidade das provas do CDTR Longo 2024/2025.

Em caso de empate na classificação geral por equipas, serão tidos em consideração o número de 1º lugar, o número de 2º lugar e assim sucessivamente em todos os eventos do Circuito.

d. Campeonato Distrital Ultra Trail

Classificações

De acordo com o comunicado da Competição.

7. Prémios

- a. Prémios individuais em cada Circuito/Campeonato: serão premiados os três primeiros classificados Masculinos e Femininos da classificação final e de todos os escalões e sub escalões etários em vigor na FPA.
- b. Prémios coletivos em cada Circuito/Campeonato: serão premiadas as três primeiras equipas Masculinas e Femininas.

8. Comunicação

- a. Considera-se como meio oficial de comunicação e informação sobre o CDTR/ADAC 2024/2025 o seu website: <https://atletismocoimbra.wixsite.com/cdtrc>.

b. Os atletas devem consultar periodicamente o website para se manterem atualizados sobre possíveis alterações no CDTR/ADAC 2024/2025 e respetivo regulamento.

c.

9. Alterações

- a. O presente regulamento a vigorar na época desportiva de 2024/2025, foi aprovado por maioria dos representantes dos Clubes Associados, presentes na Assembleia de Clubes realizada a 25 de julho de 2024, sendo alterado devido à desistência do Louzan Trail e à adequação de escalões etários às distâncias, de forma a cumprir com o Regulamento Geral de Competições da FPA.
- b. A Direção da ADAC reserva-se no direito de proceder às alterações que considere convenientes no formato e composição do CDTR/ADAC 2024/2025, bem como no presente regulamento.

Coimbra 13 de janeiro de 2025

A Direção da ADAC