



**CIRCUITO DISTRITAL DE TRAIL RUNNING
DE COIMBRA
REGULAMENTO DOS PARTICIPANTES
2025/2026**



O CIRCUITO DISTRITAL DE TRAIL RUNNING DA ADAC (CDTR/ADAC) na sua edição de 2025/2026

incluindo 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 2025/2026 é reservada aos atletas que cumpram os seguintes critérios:

- Estejam filiados na Federação Portuguesa de Atletismo através da ADAC (época 2025/2026);
- Tenham 16 anos completos à data de 30 de setembro de 2026 - Circuito Distrital Mini Trail
- Tenham 18 anos completos à data de 30 de setembro de 2026 - Circuito Distrital Curto;
- Tenham 20 anos completos à data de 30 de setembro de 2026 no Circuito Distrital Longo e Campeonato Distrital de Ultra Trail;
- Cumpram o presente regulamento sem prejuízo do regulamento próprio de cada prova, que deve ser consultado junto das respetivas organizações.

2. Inscrições

- As inscrições nas provas do CDTR/ADAC 2025/2026 são efetuadas de acordo com o Regulamento do respetivo Evento.
- 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
FK Trail	13 Kms	09/11/2025	FK
Cabanão Trail	14 Kms	01/02/2026	DOMUS
Trail Encostas do Mondego	13 Kms	15/03/2026	GRV
Trilhos das Azenhas	12 Kms	29/03/2026	RODADIAN
Trilho dos Gatos	12 Kms	19/04/2026	GATOES
Cross Trail Soure 1111	13 Kms	26/04/2026	SMOV
Zebra Trail	15 Kms	03/05/2026	CFM
Castellum Trail	12 Kms	17/05/2026	CCRA
Rota da Broa	14 Kms	07/06/2026	CUMIBROA
Trail Terras da Gândara	12 Kms	28/06/2025	ACRSEIXO

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

As 10 (dez) 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	16/11/2025	BVP
Trail do Sarilho	20 Kms	07/12/2025	ASSSCC
Trilho de S. Tomé	20 Kms	11/01/2026	GDF
Quinhendros Trail	16 Kms	22/03/2026	ACDRSQ
Ameal Trail	17 Kms	12/04/2026	AMEAL
Góis Trail	17 Kms	10/05/2026	AERG
Barracas de Pedra	19 Kms	31/05/2026	SCP-C
Cross Trail Praia da Tocha	19 Kms	14/06/2026	ACT
Benfeita Trail	20 Kms	09/08/2026	SCP-C
Trail Vale do Ceira	17 Kms	27/09/2026	CPTSC

- Circuito de **Trail Longo** incluirá provas com distância superior 21 kms e inferiores a 42 kms.

As 6 (seis) provas que integram o Circuito de Trail Longo são as seguintes:

NOME DO EVENTO	Trail Longo	Data	Clube
D'Ulvária Trail	28 Kms	26/10/2025	CAOH
Escarpiada Trail	31 Kms	22/11/2025	ARCDVL
Desafio Picos do Açor	32 Kms	14/12/2025	EV
Poiares Trail	35 Kms	22/02/2026	ARSM
FUT – Figueira Ultra Trail	31 Kms	04/04/2026	TOCER
Piodão Trail	25 Kms	11/04/2026	OMDC

- Campeonato Distrital de **Ultra Trail** será disputado em apenas 1 (uma) prova com distância igual ou superior a 42 kms.

NOME DO EVENTO	Distância	Data	Clube
Ultra Sicó	60 Kms	20/06/2026	OMDC

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 2025/2026 serão publicados pela Organização no website do evento e/ou na sua página de Facebook e no website da ADAC: <https://adac.pt/>.
- b. Após, no máximo, **oito dias** dessa divulgação, serão publicadas as atualizações das diversas Classificações do CDTR/ADAC 2025/2026, por Sexo, por Escalão e por Equipas.
- c. Após a publicação das classificações no Website da 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 2025/2026.

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

Finisher 6 provas = 100+98+100+99+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 2026), 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 2025/2026.

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 2025/2026.

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

Finisher 6 provas = 100+98+100+99+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 Curto 2025/2026.

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 2025/2026.

»»» Exemplos: **6 provas = 100+80+98+85+100+77**

Finisher 4 provas = 100+98+85+100

5 provas = 100+80+98+85+100

Finisher 3 provas = 100+98+100

...

- Em caso de empate (Classificação Individual)

Na classificação geral individual e por escalão (considerando a idade do atleta a 30 de setembro de 2026), 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 2025/2026.

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

- 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.
- Prémios coletivos em cada Circuito/Campeonato: serão premiadas as três primeiras equipas Masculinas e Femininas.

8. Comunicação

- Considera-se como meio oficial de comunicação e informação sobre o CDTR/ADAC 2025/2026 o seu website: <https://adac.pt/>
- Os atletas devem consultar periodicamente o website para se manterem atualizados sobre possíveis alterações no CDTR/ADAC 2025/2026 e respetivo regulamento.
-

9. Alterações

A Direção da ADAC reserva-se no direito de proceder às alterações que considere convenientes no formato e composição do CDTR/ADAC 2025/2026, bem como no presente regulamento.

Coimbra 02 de fevereiro de 2026

A Direção da ADAC