



**CIRCUITO DISTRITAL DE PROVAS DE ESTRADA DE  
COIMBRA  
REGULAMENTO DAS ORGANIZAÇÕES  
2025/2026**

## 1. Introdução

Todas as Organizações de Eventos incluídas no Circuito Distrital de Provas de Estrada da ADAC (CDPE/ADAC) 2025/2026, deverão cumprir os requisitos mínimos abaixo mencionados (sob pena de as respetivas provas serem excluídas da presente edição e/ou não serem incluídas em futuras edições do CDPE/ADAC).

## 2. Participação

- a) Cada clube organizador apenas poderá organizar uma prova do mesmo circuito e, no máximo, duas provas, desde que pertencentes a circuitos/campeonatos diferentes<sup>1</sup>;
- b) Todas as provas inseridas no circuito terão de contemplar no seu programa horário provas para escalões mais jovens, de distâncias inferiores e ajustadas de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo, podendo a ADAC prestar apoio na informação referente às distâncias ajustadas<sup>1</sup>.

## 3. Filiação

- a) O Clube Organizador do Evento **deverá estar devidamente filiado na FPA através da ADAC** e ter no mínimo **dez** atletas filiados na época Desportiva 2025/2026.<sup>1</sup>
- b) Os Clubes que organizam eventos no 1º terço da Época Desportiva 2025/2026, terão de ter regularizada a sua filiação e a filiação de **dez** atletas na FPA, até 15 dias antes da data do Evento.
- c) Os Clubes que organizam Eventos no 2º e 3º terço da Época Desportiva 2025/2026, terão de ter regularizada a sua filiação e a filiação de **dez** atletas na FPA, **até dois meses antes para as provas do 2.º terço e quatro meses antes para as provas do 3.º terço.**

## 4. Divulgação

Inclusão dos logótipos da ADAC em todos os materiais de divulgação do Evento (pósteres, folhetos, website, vídeos promocionais, etc.).

## 5. Aprovação

Obtenção de aprovação do Evento e respetivo regulamento pela Direção da ADAC, **bem como de todas as alterações ao regulamento original. Todas as alterações terão que ser aprovadas pela ADAC, sendo o regulamento partilhado na página oficial da ADAC a versão considerada correta.**

## 6. Evento

Não alteração, sem concordância da ADAC, dos seguintes aspetos definidos no início da época desportiva:

- a) Data de realização do evento;
- b) Distância do percurso da prova incluída no CDPE/ADAC;
- c) Vertente da prova (milha, 5km ou 10km) incluída no CDPE/ADAC.

---

<sup>1</sup> Nesta primeira edição poderão ser aceites competições organizadas por clubes que não cumpram este pressuposto. Contudo, na época 2026/27 serão obrigados a cumprir.

## 7. Inscrições

- a) Comunicação à ADAC, com antecedência mínima de 15 dias, da data de início das inscrições;
- b) Realização de inscrições através do website da Organização da prova;
- c) Desconto permanente de 1,50 € no preço de inscrição, para atletas filiados na ADAC;
- d) As organizações devem garantir a inscrição de atletas filiados através da ADAC até três semanas antes da prova;
- e) Comunicação à ADAC da lista de inscritos impreterivelmente até às 23:59 horas da quinta-feira anterior à prova contendo a seguinte informação N.º de Filiado / Nome / Equipa / Data Nascimento. Para efeitos de classificações nos circuitos ou campeonato não serão consideradas inscrições de atletas após a data/hora referida.

## 8. Segurança

A organização deve nomear um responsável pela área de segurança, função que não deve ser acumulada pelo diretor de prova. Este elemento terá como função coordenar todo o dispositivo de segurança, nomeadamente voluntários e articulação com força/s de segurança e dispositivo de apoio na área da saúde.

**Aconselha-se a elaboração de um plano de segurança que contemple os meios de apoio existentes e a sua distribuição no terreno.**

**É obrigatória a existência de no mínimo uma ambulância e respetiva tripulação sendo vivamente aconselhada a existência mínima de duas ambulâncias de forma a precaver a necessidade de uma ter que prestar apoio ou evacuar algum participante na prova.**

**O plano de segurança deve ter em conta as especificidades da prova no que diz respeito aos percursos, dificuldades de acesso ou condições climatéricas previstas.**

## 9. Dorsais

Elaboração de dorsais com as seguintes características:

- a) Inclusão do número de dorsal;
- b) Inclusão dos contactos de emergência e da Organização;
- c) Inclusão de logo da ADAC, bem como de patrocinadores da ADAC, se se justificar;
- d) Resistência à água.

## 10. Percurso

O percurso terá de ser internacionalmente homologado, tendo para isso de ser requisitado esse serviço à Federação Portuguesa de Atletismo, através do preenchimento do seguinte formulário ( <https://forms.office.com/e/bfYhMxmFTz> ). O certificado internacional de medição, emitido pela World Athletics, bem como o relatório de medição, terão de ser entregues à ADAC obrigatoriamente antes da realização da competição<sup>1</sup>.

Uma vez que o percurso terá de ser internacionalmente homologado, as distâncias a escolher para a realização das competições não são de escolha livre. Poderá observar-se em seguida as possibilidades de distâncias nos percursos<sup>2</sup>, de acordo com a distância pretendida a inserir no CDPE/ADAC:

- a) milha em estrada: distância de 1609,34 metros;
- b) 5km em estrada: distância de 5000 metros;
- c) 10km em estrada: distância única de 10000 metros.

Em relação à delimitação do percurso, essa ficará a cargo do organizador, bem como do medidor que efetuou a medição do percurso – ou de um juiz de atletismo, desde que delegado pelo medidor que realizou a medição. Problemas na homologação de resultados derivados do não cumprimento do percurso serão responsabilidade exclusivamente do organizador.

A ADAC disponibilizará o nº mínimo de juizes para a realização da competição de acordo com as normas regulamentares da World Athletics, nomeadamente:

- a) Juiz starter com pistola para dar a partida;
- b) 1 cronometrista<sup>3</sup> com cronómetro de fita, apenas para validar os 3 primeiros registos de cada género;
- c) Juiz árbitro para assistir ao decorrer da competição.

**Para marcação do percurso, deve ser privilegiada a utilizado de material reutilizável. É obrigatória a recolha de todo o material utilizado na sinalização no mais curto espaço de tempo possível.**

Recurso a placas para indicação de:

- a) Aproximação e/ou localização das zonas de abastecimento;
- b) Aproximação e/ou localização de zonas de apoio médico;
- c) Separação de percursos das diferentes distâncias (provas);
- d) Mudança brusca de direção;
- e) Aproximação da meta (a 1 quilómetro de distância);
- f) Aproximação de via pública destinada ao trânsito de veículos.

---

<sup>1</sup> Nesta primeira edição poderão ser aceites competições organizadas por clubes que não cumpram este pressuposto. Contudo, na época 2026/27 serão obrigados a cumprir.

<sup>2</sup> As distâncias têm de ser aferidas por um medidor internacional, devendo o serviço ser requisitado à FPA.

<sup>3</sup> Não excluirá a responsabilidade do organizador em garantir os resultados recorrendo a uma empresa de cronometragem automática.

## 11. Refrescamentos

Os refrescamentos devem acontecer de acordo com as regras da World Athletics, devendo acontecer da seguinte forma:

- a) Em provas de milha em estrada: somente antes e no final da competição;
- b) Em provas de 5km de estrada (meia distância): somente antes e no final da competição;
- c) Em provas de 10km de estrada (meia distância): no início da competição, aos 5km e no final da competição;

Em caso de condições climatéricas adversas e devidamente justificado pelo juiz árbitro presente, os refrescamentos poderão sofrer alterações e até existir em maior quantidade.

Em relação à constituição dos refrescamentos, deverão os mesmos conter:

- a) Água (obrigatório);
- b) Bebidas energéticas (facultativo);

É estritamente proibido apresentar nos refrescamentos alimentos sólidos, à semelhança do que é feito em provas de trail.

**Caso seja prevista a possibilidade de apoio aos atletas por elementos externos à organização esse apoio deve ser prestado exclusivamente nas zonas de refresco, salvaguardando-se o regular desenvolvimento da prova. Para além disso, quer os organizadores quer o juiz árbitro deve ter conhecimento dessa situação, dando a sua autorização prévia.**

## 12. Cronometragem

Realização **obrigatória** de cronometragem através de chip.

## 13. Classificações

**Remessa** das classificações dos atletas filiados na ADAC, identificando-os pelo número de filiado de 6 dígitos (1\*\*\*\*\*/6\*\*\*\*\*) via endereço eletrónico [adac.cdpe@gmail.com](mailto:adac.cdpe@gmail.com), até 3 (três) dias após a realização do Evento, sendo obrigatório os seguintes dados:

- a) Classificação / N.º de Filiado / Nome / Equipa / Data Nascimento / Escalão à data de 30SET26.
- b) Correção das classificações, se necessário, até 3 (três) dias após o fim do período para as reclamações dos atletas participantes.
- c) Considerando as leis de proteção de dados não deverão ser remetidos mais dados do que os necessários, pelo que não devem ser remetidos dados de atletas não filiados, nem dados além daqueles que são imprescindíveis para a classificação do circuito.

## 14. Relatório

É da responsabilidade do medidor internacional (ou de juiz da associação, desde que delegado pelo medidor) a realização de um relatório de acompanhamento que demonstra que tudo decorreu dentro da normalidade e de acordo com as normas da World Athletics. Esse relatório deverá conter toda a informação detalhada, bem como o adequado registo fotográfico do evento.

A submissão desse relatório (cujo exemplo pode ser consultado no site da ADAC ( <https://adac.pt/estrada-provas-homologadas/> ) pelo Clube Organizador, via endereço eletrónico [adac.cdpe@gmail.com](mailto:adac.cdpe@gmail.com), até 7 (sete) dias após a realização do Evento, comprovando o cumprimento dos requisitos previamente definidos.

## 15. Outros Eventos

Os Clubes Associados da ADAC não poderão realizar Eventos de Provas de Estrada de qualquer natureza, em datas de Eventos do CDPE/ADAC.

## 16. Normas Administrativas

- a) Nas provas que integram o Circuito Distrital de Provas de Estrada, a atribuição das classificações individuais far-se-á de acordo com todos os escalões e Sub-Escalões de Veteranos em vigor na Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).
- b) Prémios a atribuir pelas organizações:
  - 1. Individuais  
Nas provas que pontuam para os Circuitos Distritais de Provas de Estrada da ADAC é obrigatório a atribuição de prémio individual aos três primeiros classificados Masculinos e femininos de acordo com os escalões e Sub-escalões da FPA.
  - 2. Coletivos  
Nas provas que pontuam para os Circuitos Distritais de Provas de Estrada da ADAC é obrigatório a atribuição de prémio Coletivo, às três primeiras Equipas classificados em Masculinos e em Femininos.
  - 3. A atribuição dos prémios é efetuada independentemente dos Clubes ou os Atletas serem, ou não, filiados na FPA/ADAC.
- c) A alteração de data de um Evento determina o cancelamento do Evento para o Circuito Distrital de Provas de Estrada da ADAC, salvo caso de Força Maior (cariz meteorológico ou outro devidamente justificado) ou Situação Pandémica, de acordo com legislação em vigor à data de realização do evento.
- d) Até à data da realização da prova, deverá ser publicitado pela organização os números de todas as Apólices de Seguros em vigor assim como o valor da franquía caso exista.

## 17. Penalizações

A inobservância dos números 7 c) e d), 13, 14, 15 e 16 b) e d), resulta na exclusão da prova na época seguinte.

## 18. Alterações

O presente regulamento poderá ser alterado e nesse caso será dado conhecimento aos clubes organizadores.

Coimbra 30 de abril de 2026

A Direção da ADAC