



CIRCUITO DISTRIAL DE PROVAS DE ESTRADA DE COIMBRA

REGULAMENTO DOS PARTICIPANTES

2025/2026

O CIRCUITO DISTRITAL DE PROVAS DE ESTRADA DA ADAC (CDPE/ADAC) na sua edição de 2025/2026

incluirá as seguintes vertentes:

- Duas provas de Milha em estrada;
- Três provas de 5 km em estrada;
- Quatro provas de 10 km em estrada.

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

1. Participação

A participação no CDPE/ADAC 2025/2026 é reservada aos atletas que cumpram os seguintes critérios:

- a. Estejam filiados na Federação Portuguesa de Atletismo através da ADAC (época 2025/2026);
- b. Tenham 20 anos completos à data de 30 de setembro de 2026;
- c. Cumpram o presente regulamento sem prejuízo do regulamento próprio de cada prova, que deve ser consultado junto das respetivas organizações;
- d. O cálculo de todos os escalões é feito considerando a idade dos atletas à data final da época, 30 de setembro de 2026.

2. Inscrições

- a. As inscrições nas provas do CDPE/ADAC 2025/2026 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 Distrital de Provas de Estrada** incluirá provas de distância de 1609,34 metros, 5km e 10km.

As oito (8) provas que integram o Circuito Distrital de Provas de Estrada são as seguintes:

NOME DO EVENTO	Data	Clube
4ª São Silvestre da Praia da Tocha – 10km	27/12/2025	ACT
4ª Milha de Eiras	18/03/2026	GRE
1ª Légua de Tábua	25/04/2026	CMP
1ª Corrida da Mulher – 5km	02/05/2026	EAC
11ª Milha de Ceira	04/06/2026	CPTSC
GP Praia de Mira – 10km	10/06/2026	CCRPM
Corrida Mais Bonita de Portugal – 10km	14/06/2026	Por Akaso*
GP por Terras de Miranda - ~10km	28/06/2026	Associação Abutrica
2ª Légua do Diário de Coimbra – 5km	11/07/2026	Diário de Coimbra*

* embora não sejam clubes a organizar, por se tratar do primeiro ano podem fazer parte do circuito

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 **quatro** 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** »» $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} + 8^{\circ} = 26$ – 1.º lugar **(15 pontos)**
 - **Equipa B** »» $3^{\circ} + 4^{\circ} + 9^{\circ} + 12^{\circ} = 28$ – 2.º lugar **(14 pontos)**
 - **Equipa C** »» $1^{\circ} + 2^{\circ} + 10^{\circ} + 17^{\circ} = 30$ – 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** »» $5^{\circ} + 6^{\circ} + 7^{\circ} + 9^{\circ} = 27$ pontos – 1.º lugar
- **Equipa B** »» $2^{\circ} + 4^{\circ} + 10^{\circ} + 11^{\circ} = 27$ pontos – 2.º lugar

5. Divulgação dos resultados e classificações

- a. Os resultados provisórios das classificações de cada Evento do CDPE/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 CDPE/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. Circuito Distrital de Provas de Estrada

- Classificação Individual (finisher):

Por sexo, por escalão cada atleta vai obter a melhor pontuação referente a +50% da totalidade das provas do Circuito Distrital de Provas de Estrada 2025/2026.

Época 2025/26: 8 provas = 100+80+98+85+100+99+98+87

Finisher 5 provas = 100+98+100+99+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 Circuito Distrital de Provas de Estrada 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.

7. Prémios

- Prémios individuais de Circuito: 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 de Circuito: serão premiadas as três primeiras equipas Masculinas e Femininas.

8. Comunicação

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

Coimbra 30 de abril de 2026

A Direção da ADAC