



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Challenge 3000 - regulamento

Amadora Atletismo-2026

- 23abril2026

CHALLENGE 3000 AMADORA ATLETISMO

Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega, 23 de maio de 2026

1. ORGANIZAÇÃO

O *Challenge 3000* é uma organização da Federação Portuguesa de Atletismo e da Câmara Municipal da Amadora, no âmbito do Programa de Desenvolvimento Desportivo Amadora atletismo.

2. PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Desafio	Limite de Participações
16h:00	Desafio (-18 minutos) – Feminino	20
16h:30	Desafio (-18 minutos) – Masculino	20
17h00	Desafio (-15 minutos) - Feminino	20
17h30	Desafio (-15 minutos) - Masculino	20
18h00	Desafio (-12 minutos) - Feminino	20
18h30	Desafio (-12 minutos) - Masculino	20
19h00	Desafio (-10 minutos)	20
19h30	Desafio 1000 metros Jovem (Sub14-Sub16)	20
19h:45	Série extra Masculinos (Federados)	20
20h:00	Série extra Femininos (Federados)	20

No Challenge 3000, os participantes, independentemente do género ou idade, serão agrupados por desafios, existindo a possibilidade de se realizarem séries mistas.

No caso dos 3000 metros, aconselha-se aos atletas que tenham em consideração o valor das suas melhores marcas em distâncias competitivas, conforme a tabela seguinte, ao selecionar o desafio a participar.

Desafio	Tempo (5km)	Tempo (10km)	Tempo 1/2 Maratona
Desafio (-18 minutos)	30.00	01:03:30	2.20.00
Desafio (-15 minutos)	25.00	53.30	1.58.00
Desafio (-12 minutos)	20.45	43.00	1.35.00
Desafio (-10 minutos)	17.20	36.00	1.20.00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



3. **NORMAS REGULAMENTARES**

3.1. **Poderão participar atletas do género masculino e feminino que se enquadrem numa das seguintes condições:**

- 3.1.1. Sejam membros do Programa Nacional de Marcha e Corrida na presente época desportiva;
- 3.1.2. Estejam filiados na Federação Portuguesa de Atletismo;
- 3.1.3. Atletas não federados, e que não pertençam ao PNMC, poderão participar mediante a aceitação do regulamento do evento (cláusulas existentes) no ato da inscrição;
- 3.1.4. A participação nos desafios 3000 é permitida a atletas do escalão de juvenis e superior, já que o Regulamento Geral de Competições para Jovens da Federação Portuguesa de Atletismo não permite a participação em competições da distância de 3000 metros a atletas de escalões inferiores; Apenas se poderão considerar para efeitos de participação no desafio 3000 os escalões a partir dos juvenis (inclusive) e os demais, em virtude do regulamento para provas jovens impedirem que abaixo de juvenis façam os 3000 metros;
- 3.1.5. Caso o número de inscrições para os desafios 3000 metros sejam superiores a 20, os lugares disponíveis serão alocados por ordem de inscrição.

4. **INSCRIÇÕES, SECRETARIADO E DORSAIS**

- 4.1. A realização da atividade está dependente do número total de participantes inscritos:

- **Mínimo:** 50
- **Máximo:** 160

- 4.1.1. As inscrições deverão ser realizadas através da plataforma competicoes.aalisboa.com.pt, impreterivelmente até às 23:59 horas de quinta-feira, dia 21 de maio. Não serão admitidas inscrições após o término do prazo indicado;
- 4.1.2. Não serão permitidas alterações de desafios no dia da prova;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 4.2. A inscrição no *Challenge 3000* é gratuita e inclui um kit composto por um saco do PNMC e um dorsal. O diploma individual e a tabela de intensidades de treino serão enviados após a conclusão do desafio, via e-mail;
- 4.2.1. A recolha do kit será efetuada no secretariado da prova, no momento da confirmação;
- 4.2.2. A utilização do dorsal, no decorrer da competição, é de carácter obrigatório. O dorsal deve ser colocado na parte da frente da camisola;
- 4.2.3. O dorsal é pessoal e intransmissível. Atletas sem dorsal não serão autorizados a participar;

5. **SEGURO**

Os praticantes inscritos no Programa Nacional de Marcha e Corrida assim como os atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo estão assegurados pelo seguro respetivo;

- 5.1.1. Os participantes não incluídos no ponto 5 poderão participar mediante a aceitação do regulamento do evento (cláusulas existentes) no ato da inscrição. Assim, estes participantes declaram, sob compromisso de honra:
- 1) Não possuir quaisquer contraindicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver pelo Programa Nacional de Marcha e Corrida;
 - 2) Que é da sua inteira responsabilidade assegurar-se previamente à sua inscrição, do estado da sua aptidão física para o exercício daquela atividade de acordo com o estabelecido na Lei nº5/2007, de 16 de janeiro (Lei de bases da atividade física e do desporto), nº2 do artigo 40.º;
 - 3) Que com o presente regulamento, e por sua livre e expressa vontade, prescinde de apresentar atestado médico que comprove a sua aptidão física;
 - 4) Que tomou conhecimento que o Programa Nacional de Marcha e Corrida aconselha a apresentação do atestado médico e a sujeição a exame antes de iniciar a prática de qualquer atividade física.



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo

Contactos

Federação Portuguesa de Atletismo
Largo da Lagoa 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
(+351) 21 414 60 20
fpa@fpatletismo.pt