



Campeonato Regional Corta-Mato Longo

Lourinhã

25 de outubro de 2026

HORA	PROVA	ESCALÃO	ANO NASCIMENTO	GÉNERO
10:00	6 Km	Veteranos	M35/40/45	M
10:35	6 km	Veteranos	M50/55/60/65/70/75/80/85/90	M
11:15	5 Km	Veteranos	F35/40/45/50/55/60/65/70/75/80/85/90	F
11:50	500 m	Benjamins A	2017, 2018 e 2019	M
11:55	500 m	Benjamins A	2017, 2018 e 2019	F
12:00	1 km	Benjamins B	2015 e 2016	F/M
12:15	1,5 Km	Sub-14	2013 e 2014	F/M
12:30	2 Km	Sub-16	2011 e 2012	F/M
12:40	4 km	Adaptado	Desporto Adaptado	F/M
12:40	4 Km	Sub-18	2009 e 2010	F/M
13:05	6 Km	Sub-20/Sub-23/Sen	2007/2008 - 2006/2005/2004 – 2003 e anterior	F
13:40	8 Km	Sub-20/Sub-23/Sen	2007/2008 - 2004/2005/2006 – 2003 e anterior	M

REGULAMENTO:

A **Associação Vítor Baptista**, a **Junta de Freguesia de Santa Bárbara** e a **Associação de Atletismo de Lisboa** com o apoio da **Câmara Municipal da Lourinhã**, organizam, em **Santa Bárbara – Fonte Lima**, o Regional de Corta-Mato Longo.

É uma prova aberta a todos os atletas federados e não federados.

Esta prova integra o **Campeonato Regional de Corta-Mato Longo da AAL**, decorrendo ambas as competições em simultâneo.

1 - PARTICIPAÇÃO:

Atletas filiados na época desportiva 2026/2027, em representação de clubes ou com filiação individual e aberto a atletas Populares.

2 - INSCRIÇÕES:

Inscrições efetuadas na plataforma - competicoes.aalisboa.com.pt, até dia **20/10/2026 (terça-feira)**.

Não serão aceites inscrições no dia nem via email;

3 - CLASSIFICAÇÃO / PRÉMIOS:

Troféu Jovem (S10/S12/S14/S16/S18) - Soma de todos os pontos dos atletas por clube e género. Femininos e masculinos em separado.

Sistema de pontuação: atribui-se ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, ao 3º classificado 6 pontos, e assim sucessivamente, até ao último classificado, que receberá 1. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o clube que obtiver maior pontuação. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate.

Absolutos (S20/S23/Sen): Soma de todos os pontos dos atletas por clube e género. Femininos e masculinos em separado. *Sistema de pontuação:* atribui-se ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, ao 3º classificado 6 pontos, e assim sucessivamente, até ao último classificado, que receberá 1. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o clube que obtiver maior pontuação. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate.

Classificação especial coletiva – S20, S23 e seniores: a soma dos 3 melhores tempos de cada atleta por clube no escalão de S20, S23 e seniores, femininos e masculinos em separado. Vence a equipa que obtiver menor pontuação com os seus 3 melhores atletas.

Veteranos (Todos os escalões): Soma de todos os pontos dos atletas por clube e género. Femininos e masculinos em separado. *Sistema de pontuação:* atribui-se ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, ao 3º classificado 6 pontos, e assim sucessivamente, até ao último classificado, que receberá 1. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o clube que obtiver maior pontuação. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate.

4 – CASOS OMISSOS:

Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da WA, Regulamento Geral de Competições e Regulamento Geral de Competições da FPA.

5 - DORSAIS DO EVENTO:

Dorsal da época 2026/2027

A Direção

Lisboa, 26 de setembro de 2026
