



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein

2024-2025



Para: Clubes, Organizações e Associações

Todas as Organizações das provas incluídas no Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein deverão cumprir os seguintes requisitos mínimos abaixo mencionados sob pena de as respetivas provas serem excluídas da presente edição e/ou não serem incluídas em futuras edições)

1. Filiação

- a) Filiação do Clube, Associação ou Organização na Associação Desportiva de Atletismo de Leiria (ADAL) regularizada até três meses antes da data da prova, com exceção daqueles que organizam eventos no 1º terço da época desportiva, que devem ter a situação regularizada até 15 dias antes da data da prova.
- b) O Clube Organizador do Evento deverá ter no mínimo cinco (5) atletas filiados na época Desportiva.

2. Divulgação

- a) Inclusão dos logótipos do Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein e da ADAL nos materiais de divulgação (imagem de divulgação da prova).

3. Aprovação

- a) Obtenção de aprovação do Regulamento por parte da ADAL.
- b) As organizações são livres de obter certificações, nomeadamente na ATRP, para inclusão dos seus eventos nos Circuitos Nacionais de Trail, possibilitando aos atletas e aos seus clubes a participação e a obtenção de pontuação para esses mesmos Circuitos Nacionais e para o apuramento por zona da Taça de Portugal de Trail.

4. Evento

Não alterar, sem concordância da ADAL, os seguintes aspetos definidos no início da época desportiva:

- a) data do evento;

Um atletismo de todos para todos





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

- b) distância do percurso considerado para efeitos do Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein

5. Inscrições

- a) Realização de inscrições através do website da Organização da prova.
- b) Colocação obrigatória na plataforma de inscrições de campo para nº filiado ADAL.
- c) Reserva exclusiva de inscrições para os atletas filiados na ADAL desde que efetuadas no primeiro período de inscrições.
- d) Desconto permanente de 1,00 € no preço de inscrição para atletas filiados na ADAL em todo o período de inscrições.

6. Segurança

- a) aprovação do evento por parte das forças de segurança locais (P.S.P., GNR);
- b) acordo com entidade prestadora de serviços médicos (e.g., Cruz Vermelha Portuguesa, Bombeiros) para prestação de apoio durante o evento.
- c) Celebração de um seguro de responsabilidade civil referente ao evento.
- d) Celebração de seguros desportivos individuais para todos os participantes (exceto atletas filiados na ADAL, já abrangidos por seguro), de acordo com o Decreto-Lei n.º 10/2009.

7. Dorsais

Elaboração de dorsais com as seguintes características (quando não se verificar a existência de dorsal de época):

- a) inclusão do número de dorsal;
- b) inclusão dos contactos de emergência e da Organização;
- c) inclusão do perfil de altimetria (facultativo)
- d) inclusão da localização dos abastecimentos (facultativo)
- e) resistência à água

8. Sinalização

Marcação do percurso com fita de sinalização, de preferência personalizada, colocada de modo a que os atletas consigam ver permanentemente a fita atual e a seguinte, no mínimo.

Um atletismo de todos para todos





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

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 de diferentes provas;
- d) mudança brusca de direção;
- e) aproximação da meta (a 1 quilómetro de distância).

9. Abastecimentos

- a) Inclusão de uma zona de abastecimento de sólidos e líquidos, no mínimo, a cada 8/10 quilómetros.
- b) As distâncias entre as zonas de abastecimento devem ser mais curtas caso as provas se realizem em dias em que se verifiquem temperaturas elevadas.

10. Cronometragem

- a) Realização de cronometragem através de chip ou outro sistema que permita o total controlo da operação.

11. Higiene

- a) Acesso a balneários após o evento, para os participantes que queiram tomar banho.

12. Classificações

- a) Submissão das classificações dos participantes do Circuito de Trail ADAL – Deroovo - Fullprotein (identificados pelo número de filiado), via email assleiria@adal.pt, até três dias após a realização da prova.
- b) Correção das classificações, se necessária, até três dias após o fim do período para reclamações dos atletas.

13. Outros eventos

- a) Os Clubes Associados da ADAL e que organizem eventos englobados no Circuito de Trail ADAL – Deroovo - Fullprotein, não poderão realizar eventos de trail running de qualquer natureza (por exemplo, convívios, iniciativas solidárias, free running) em datas de outras provas do Circuito de Trail ADAL.
- b) A não observância da alínea anterior, sancionará o Clube associado na época seguinte à realização do evento.

Um atletismo de todos para todos





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

14. Normas Administrativas

- a) Nas provas que integram o Circuito de Trail ADAL – Deroovo - Fullprotein, a atribuição das classificações individuais, far-se-á de acordo com os escalões e Sub-Escalões em vigor na Federação Portuguesa de Atletismo e ATRP.
- b) Os prémios a atribuir nos Eventos são da responsabilidade de cada Organização e devem constar no Regulamento do Evento.
- c) A alteração de data de um Evento determina o cancelamento do Evento para o Circuito de Trail ADAL – Deroovo - Fullprotein, salvo casos de força maior (cariz meteorológico) ou Situação Pandémica, de acordo com legislação em vigor à data de realização do evento.
- d) Até à data da realização da prova, deverá constar no Regulamento do Evento os números de todas as Apólices de Seguros em vigor.

15. Alterações

- a) O presente regulamento será aceite por todos os Clubes, Associações ou Organizações organizadoras de provas integrantes no Circuito de Trail ADAL – Deroovo - Fullprotein.
- b) A Direção da ADAL reserva-se no direito de proceder às alterações que considere convenientes no formato e composição do Circuito de Trail ADAL – Deroovo - Fullprotein, bem como no presente regulamento.

Reg.V01/2024-2025

O Técnico Distrital da ADAL

Miguel Saraiva

Um atletismo de todos para todos





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Regulamento

Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein

2024-2025



Para: Participantes / Atletas

1. Organização

a) A organização do Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein é da ADAL, em conjunto com os clubes filiados organizadores das provas constantes do Circuito de Trail Sprint ADAL.

2. Participação

A participação no Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein é restrita aos atletas que cumpram os seguintes critérios:

- a) Estejam filiados na FPA através da ADAL, época 2024/2025;
- b) Tenham 18 completos ou mais anos à data de 30 de setembro de 2025;
- c) Cumpram o presente regulamento sem prejuízo do regulamento próprio de cada prova, que deve ser consultado junto das respetivas organizações.

3. Inscrições

- a) As inscrições nas provas do Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein serão efetuadas de acordo com os regulamentos dos respetivos eventos.
- b) Desconto permanente de 1 € no preço de inscrição, para atletas filiados na ADAL;
- c) O dorsal antes de qualquer evento terá que ser testado junta da firma Recorde Pessoal;
- d) Após a publicação da lista de atletas filiados inscritos, por parte da Organização da prova, os atletas dispõem de três dias para apresentar reclamações referentes a esta lista à Organização da prova.

Um atletismo de todos para todos



ASSOCIAÇÃO
DE TRAIL
RUNNING
DE PORTUGAL





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

4. Provas

- a) Conforme categorização de provas da ATRP, as competições de Trail Sprint, incluirão provas entre os 15km e os 30 km e as competições de Trail incluirão provas entre os 30km e os 45km.

As provas que integram a competição do Circuito de Trail Sprint ADAL – Derovo - Fullprotein são as seguintes:

Circuito Trail Sprint – Derovo – Fullprotein 2024/2025

Nº	Data	Prova	Km	Local
1	05/10/24	Cross/Trail CPR A-do-Barbas	21	A-do-Barbas - Maceira
2	13/10/24	Trail da Ladeia	20	Alvorge - Ansião
3	03/11/24	8º Trail Carreiros Pastor Arrimalano	20	Porto de Mós
4	16/11/24	7º Trail do Chicharo da Serra	16	Sª Catarina da Serra
5	01/12/24	Trail da Amizade	19	Sº da Guarda (Ansião)
6	07/12/24	12º Xmas Nigth TRAIL	19	Leiria
7	26/01/25	7º Trilhos da Mata	19	Milagres
8	02/02/25	4º Trail Manuelino	18	Abiul - Pombal
9	16/02/25	11º Trail Off-Road – Barreira – CDTs*	20	Barreira - Leiria
10	08/03/25	Trail Terras do Ancião Sprint	20	Ansião
11	22/03/25	Trail Moinhos da Bajouca	18	Bajouca - Leiria
12	30/03/25	IV Trail Grupo Desportivo Concha	25	S. Martinho do Porto
13	13/04/25	3º Trail da Curvachia	18	Curvachia - Leiria
14	1/05/25	7º Mesh Trail Nazareth Trail	21	Nazaré
15	11/05/25	7º Trilhos da Nexebra Trail-TNT	20	Chão de Couce - Ansião
16	25/05/25	8º Trail do Pinheiro Manso	15	Caranguejeira
17	31/05/25	4º Trilhos da Lapa	21	Mendiga
18	08/06/25	2º Trail dos Cebolheiros	20	Sismaria – Monte Redondo
19	26/07/25	Trilhos das Grutas	19	Mira de Aire
20	10/08/25	7º Trail da Lama Solta	21	Louriçal - Pombal
21	24/08/25	Cross Trail Campos do Lis	16	Vieira de Leiria
22	06/09/25	3º Côdeas Trail	19	Coucineira

*CDTS – Campeonato Distrital de Trail Sprint - Pontuação com majoração de 50%

Por género (M/F), por escalão e equipas, cada atleta e cada equipa vai obter a melhor pontuação referente a **9 provas** da totalidade das provas do Circuito de Trail Sprint 2024/2025.

Um atletismo de todos para todos



ASSOCIAÇÃO
DE TRAIL
RUNNING
DE PORTUGAL





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

As provas que integram a competição do Circuito de Trail ADAL – Deroovo - Fullprotein são as seguintes:

Circuito Trail – Deroovo – Fullprotein 2024/2025

Nº	Data	Prova	Km	Local
1	16/11/24	7º Trail do Chicharo da Serra	30	Sª Catarina da Serra
2	01/12/24	Trail da Amizade	32	Sº da Guarda (Ansião)
3	02/02/25	4º Trail Manuelino	32	Abiul - Pombal
4	08/03/25	TATL-Terras do Ancião Ultra Trail – CDT*	35	Ansião
5	20/04/25	Trail Running PBL Rosa Albardeira	30	Pombal
6	11/05/25	Trilhos da Nexebra Trail-TNT	32	Chão de Couce
7	26/07/25	Trilhos do Cárstico	28	Porto de Mós
8	21/09/25	GTS Candeeiros	30	Porto de Mós

*CDTS – Campeonato Distrital de Trail - Pontuação com majoração de 50%

Por género (M/F), por escalão e equipas, cada atleta e cada equipa vai obter a melhor pontuação referente a **5 provas** da totalidade das provas do Circuito de Trail 2024/2025.

Gala de entrega de prémios (data a anunciar)

Um atletismo de todos para todos



ASSOCIAÇÃO
DE TRAIL
RUNNING
DE PORTUGAL





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

5. Pontuação

- a) Por cada prova, serão atribuídos pontos pela classificação geral masculina e feminina, conforme tabela 1:

Classif.	Pontos	Classif.	Pontos	Classif.	Pontos
1º	100	16º	30	31º	15
2º	90	17º	29	32º	14
3º	80	18º	28	33º	13
4º	70	19º	27	34º	12
5º	65	20º	26	35º	11
6º	60	21º	25	36º	10
7º	55	22º	24	37º	9
8º	50	23º	23	38º	8
9º	45	24º	22	39º	7
10º	40	25º	21	40º	6
11º	35	26º	20	41º	5
12º	34	27º	19	42º	4
13º	33	28º	18	43º	3
14º	32	29º	17	44º	2
15º	31	30º	16	45º e seg.	1

TABELA 1

Classificação	Pontos
1º	15
2º	13
3º	11
4º	9
5º	8
6º	7
7º	6
8º	5
9º	4
10º	3
11º	2
12º	1

TABELA 2

- b) Existirá igualmente classificação coletiva (M/F), que será encontrada aplicando a tabela 2:
- c) As provas Campeonato Distrital de Trail Sprint e de Trail, terão uma majoração de 50% na pontuação. O 1º classificado terá uma pontuação de 150 pontos, o 2º terá 135 pontos, o 3º terá 120 pontos até ao 45º e seguintes que terão 1,5 pontos

Um atletismo de todos para todos



ASSOCIAÇÃO
DE TRAIL
RUNNING
DE PORTUGAL





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

1. A partir da equipa classificada em 12.º lugar, todas as equipas serão pontuadas com 1 ponto.
2. A classificação coletiva (M/F) determina-se em dois passos: primeiro, e com base na classificação geral absoluta (M/F) (sem distinção de escalão), somam-se os lugares dos três (3) primeiros classificados de cada equipa, três (3) primeiras classificadas, no caso das equipas femininas; seguidamente, ordenam-se as equipas (M/F) por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior, após o que se aplica a tabela de pontuação acima descrita para as equipas.
3. Em caso de empate na classificação por equipa, o critério de desempate será a equipa que fechar em primeiro lugar..
4. Exemplo:
 - Equipa A: $5.º + 6.º + 7.º = 18$ – 1.º lugar (15 pontos)
 - Equipa B: $3.º + 4.º + 13.º = 20$ – 2.º lugar (13 pontos)
 - Equipa C: $1.º + 2.º + 20.º = 23$ – 3.º lugar (11 pontos)

6. Divulgação dos resultados e classificações

- a) Os resultados provisórios das classificações de cada prova Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein serão publicados pela Organização no website do evento e/ou na sua página de Facebook, pela ADAL nas plataformas ao seu dispor e no website <https://www.recordepessoal.pt/paginaInicial>. Após, no máximo, oito dias dessa divulgação, serão publicadas as atualizações da classificação do Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein, geral absoluta, por género, por escalão e por equipas.
- b) Após a publicação das classificações dos atletas inscritos no Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein, os atletas dispõem de sete dias para apresentar à Organização da prova reclamações referentes às classificações.

7. Classificações finais

- a) Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein – Individual (finisher):

Por género (M/F), por escalão e equipas, cada atleta e cada equipa vai obter a melhor pontuação referente a 9 provas da totalidade das provas do Circuito de Trail Sprint 2024/2025 e referente a 5 provas no Circuito de Trail.

Na classificação (geral individual e equipas) e por escalão (considerando a idade do atleta a 30 de setembro de 2025), os critérios de desempate serão:

1. maior pontuação nos três melhores resultados (classificação individual e por equipas);
2. maior pontuação nos dois melhores resultados (classificação individual e por equipas);
3. confronto direto (classificação individual e por equipas);
4. maior idade (classificação individual).

Um atletismo de todos para todos



ASSOCIAÇÃO
DE TRAIL
RUNNING
DE PORTUGAL





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Os escalões devem estar de acordo com o regulamento da FPA/ATRP para o Trail e são os seguintes para os géneros M/F;

Sub23 - 18/22
Seniores - 23/34
M35 - 35/39
M40 - 40/44
M45 - 45/49
M50 - 50/54
M55 - 55/59
M60 - 60/64
M65 - 65 ou mais anos

8. Prémios

- a) Prémios individuais: serão premiados os três primeiros classificados masculinos e femininos da classificação final de todos os escalões etários em vigor na FPA para a área do Trail.
- b) Prémios coletivos: serão premiadas as três primeiras equipas (M/F) com melhor classificação final.

9. Comunicação

- a) Considera-se como meio oficial de comunicação e informação sobre o Circuito de Trail ADAL – Deroovo - Fullprotein o seu website (www.adal.pt), página de Facebook, @adatletismoleiria, <https://www.opraticante.pt/> e <https://www.recordepessoal.pt/paginaInicial>. Os atletas devem consultar periodicamente os websites para se manterem atualizados sobre possíveis alterações no Circuito de Trail ADAL – Deroovo - Fullprotein e respetivo regulamento.

10. Alterações

- a) A ADAL reserva-se o direito de proceder às alterações que considere convenientes no formato e composição do Circuito de Trail ADAL – Deroovo – Fullprotein.
- b) As distâncias e as datas dos eventos, podem sofrer alterações.

Reg.V01/2024-2025

O Técnico Distrital da ADAL
Miguel Saraiva

Um atletismo de todos para todos



ASSOCIAÇÃO
DE TRAIL
RUNNING
DE PORTUGAL

