



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento



Regulamento

Circuito de Trail ADAL – Derovo - Fullprotein

2025-2026



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 da 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 2025/2026;
- b) Tenham 18 completos ou mais anos 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.

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 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 2025/2026

Nº	Data	Prova	Km	Local
1	05/10/25	9º Cross/Trail CPR A-do-Barbas	20	A-do-Barbas - Maceira
2	12/10/25	X Trail da Ladeia	20	Alvorge - Ansião
3	16/11/25	8º Trail do Chícharo da Serra	20	Sª Catarina da Serra
4	06/12/25	13º Xmas Nigth TRAIL	19	Leiria
5	01/02/26	5º Trail Manuelino	18	Cancelado
6	15/02/26	12º Trail Off-Road – Barreira	20	Cancelado
7	22/03/26	5º Trilhos da Lapa	21	Mendiga
8	26/04/26	4º Trail da Curvachia	18	Curvachia - Leiria
9	10/05/26	8º Trilhos da Nexebra Trail-TNT	20	Chão de Couce - Ansião
10	24/05/26	9º Trail do Pinheiro Manso	15	Cancelado
11	14/06/26	3º Trail dos Ceboleiros	20	Cancelado
12	25/07/26	Trilhos das Grutas	19	Mira de Aire
13	09/08/26	8º Trail da Lama Solta	21	Louriçal - Pombal
14	23/08/26	Cross Trail Campos do Lis	16	Vieira de Leiria
15	05/09/26	4º Côdeas Trail	19	Coucineira

CDTS – Campeonato Distrital de Trail Sprint 25/01/26 - 8º Trilhos da Mata - 19 Kms - Milagres

Por género (M/F), por escalão e equipas, cada atleta e cada equipa vai obter a melhor pontuação referente a **7 provas** da totalidade das provas do Circuito de Trail Sprint 2025/2026, sendo obrigatória a participação no mínimo, em 4 **das provas** do circuito, para ser considerado na classificação.

Um atletismo de todos para todos





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

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

Circuito Trail – Derovo – Fullprotein 2025/2026

Nº	Data	Prova	Km	Local
1	12/10/25	X Trail da Ladeira	30	Alvorge - Ansião
2	16/11/25	8º Trail do Chicharo da Serra	30	Sª Catarina da Serra
3	07/12/25	Trail da Amizade	32	Sº da Guarda (Ansião)
4	01/02/26	5º Trail Manuelino	32	Cancelado
5	28/02/26	TATL-Terras do Ancião Ultra Trail	35	Ansião
6	10/05/26	Trilhos da Nexebra Trail-TNT	32	Chão de Couce
7	25/07/26	Trilhos do Cársico	28	Cancelado
8	20/09/26	GTS Candeeiros	30	Cancelado

CDT – Campeonato Distrital de Trail

12/04/26 - Trail Pombal Sicó - 30 Kms - Pombal

12/04/26 - Trail Pombal Sicó

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 2025/2026, sendo obrigatória a participação em, no mínimo, de **3 das provas** do circuito, para ser considerado na classificação.

Gala de entrega de prémios (data a anunciar)

Um atletismo de todos para todos





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

Um atletismo de todos para todos





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

b) Existirá igualmente classificação coletiva (M/F), que será encontrada aplicando a tabela 2:

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/paginalnicial> , <https://www.opraticante.pt/> e <https://classificacoes.adal.pt/>. 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:

Um atletismo de todos para todos





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

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).

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 – Derovo - Fullprotein o seu <https://www.recordepessoal.pt/paginalnicial> , <https://www.opraticante.pt/> e <https://classificacoes.adal.pt/>. Os atletas devem consultar periodicamente os websites para se manterem atualizados sobre possíveis alterações no Circuito de Trail ADAL – Derovo - 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 – Derovo – Fullprotein.
- b) As distâncias e as datas dos eventos, podem sofrer alterações.

Reg.V01/2025-2026

O Técnico Distrital da ADAL
Miguel Saraiva

Um atletismo de todos para todos

