



## Regulamento

### Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT

2022-2023

Para: Clubes, Organizações e Associações

Todas as Organizações das provas incluídas no Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT deverão cumprir os seguintes requisitos mínimos:

#### 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.
- b) Filiação de um mínimo de cinco atletas (5) do Clube, Associação ou Organização na ADAL, regularizadas até dois meses antes da data da prova.

#### 2. Divulgação

- a) Inclusão dos logótipos do Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT 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) Obtenção de Certificação do Evento por parte da ATRP.

#### 4. Evento

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

- a) data do evento;
- b) distância do percurso considerado para efeitos do Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT;

*Um atletismo de todos para todos*



ASSOCIAÇÃO  
DE TRAIL  
RUNNERS  
DE PORTUGAL



**DAMISTORE.PT**  
CIRCUITO DE TRAIL ADAL





### 5. Inscrições

- a) Comunicação à ADAL da data de início das inscrições, com antecedência mínima de 15 dias.
- b) Realização de inscrições através do website da Organização da prova.
- c) Colocação obrigatória na plataforma de inscrições de campos para nº filiado ADAL e nº sócio ATRP.
- d) Reserva exclusiva de inscrições para os atletas filiados na ADAL desde que efetuadas no primeiro período de inscrições.
- e) Desconto permanente de 1,00 € no preço de inscrição para atletas filiados na ADAL em todo o período de inscrições.
- f) Publicação da lista de atletas filiados na ADAL inscritos na prova, identificados por nome e número de filiado, com antecedência mínima de 7 dias face à data de realização da prova.
- g) Correção da lista de inscritos, se necessária, até dois dias após o fim do período para reclamações dos atletas.

### 6. Segurança

Envio (via email [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt)), até duas semanas antes da data da prova, de:

- 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:

- a) inclusão do número de dorsal.
- b) inclusão dos contactos de emergência e da Organização.

*Um atletismo de todos para todos*



ASSOCIAÇÃO  
DE TRIAS  
E TRIAS  
DE PORTUGAL



DAMISTORE  
PT

VOGA  
EQUITION

OPraticante

recorde  
pessoal



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

- c) inclusão do perfil de altimetria (facultativo).
- d) inclusão da localização dos abastecimentos (facultativo).

### 8. Sinalização

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

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

- f) Inclusão de uma zona de abastecimento de sólidos e líquidos, no mínimo, a cada 8 quilómetros.
- g) 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.
- b) Estão dispensadas de cumprir a alínea anterior, as Organizações de provas cujo número-limite de participantes seja igual ou inferior a 200, desde que garantam registo fotográfico ou videográfico da chegada dos atletas à meta, em complementaridade a outro método de cronometragem.

### 11. Higiene

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

*Um atletismo de todos para todos*



ASSOCIAÇÃO  
DE TRIAS  
RUNNING  
DE PORTUGAL



DAMISTORE .PT

VOGA  
EQUATION





### 12. Reuniões

- a) Presença de um elemento da Organização em pelo menos 50% das reuniões referentes ao Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT, a realizar a partir de outubro.

### 13. Classificações

- a) Submissão das classificações dos participantes do Circuito de Trail ADAL (identificados pelo número de filiado), via email [assleiria@adal.pt](mailto: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.

### 14. Relatório

- a) Submissão de um relatório da Organização, via email [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt), até sete dias após a realização da prova, comprovando o cumprimento dos requisitos previamente referidos.

### 15. Outros eventos

- a) Não realização de eventos de trail running de qualquer natureza (por exemplo, convívios, iniciativas solidárias, free running) em datas de provas do Circuito de Trail ADAL.

### 16. Caução

- a) Pagamento de uma caução de 125 € (valor da taxa de aprovação do evento) à ADAL. Este valor será devolvido às Organizações que cumpram integralmente todos os pontos do presente regulamento, após a verificação desse requisito (ver ponto 14).

### 17. Penalidades

- a) O presente regulamento será aceite por todos os Clubes, Associações ou Organizações organizadoras de provas integrantes no Circuito de Trail da ADAL – DAMISTORE.PT.
- b) O incumprimento dos requisitos mínimos por parte dos organizadores, implicará que as respetivas provas sejam excluídas da edição seguinte e/ou possam não vir a ser incluídas em futuras edições do Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT.

Reg.V01/2022-2023

O Técnico Distrital da ADAL

Miguel Saraiva

*Um atletismo de todos para todos*



ASSOCIAÇÃO  
DE TRAIL  
RUNNERS  
DE PORTUGAL



**DAMISTORE**.PT  
Associação de Trail Runners de Portugal





## Regulamento

### Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT

2022-2023

Para: Participantes / Atletas

#### 1. Organização

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

#### 2. Participação

A participação no Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT é restrita aos atletas que cumpram os seguintes critérios:

- a) Estejam filiados na FPA através da ADAL;
- b) Tenham 18 ou mais anos à data da realização das provas;
- 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 – DAMISTORE.PT serão efetuadas de acordo com o regulamento da respetiva prova.
- b) 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.
- c) Nos eventos cronometrados pela firma Recorde Pessoal os atletas deverão obrigatoriamente ser portadores do dorsal de época. Caso não o façam, por perda ou danificação por mau uso só poderão competir com um dorsal fornecido pela Recorde Pessoal, que terá um custo de €5, obrigatoriamente pago no momento.
- d) Os dorsais antes de qualquer evento terá que ser testado junta da firma Recorde Pessoal;

*Um atletismo de todos para todos*



ASSOCIAÇÃO DE TRAIL RUNNING DE PORTUGAL



DAMISTORE.PT

VOGA EQUATION

OPraticantePT

recorde pessoal



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

### 4. Provas

- a) Conforme categorização de provas da ATRP, a competição de Trail Curto incluirá provas até à distância da meia-maratona (21,0975 km) e a competição de Trail Longo incluirá provas com distância superior à meia maratona e inferiores à maratona (42,195 km).

As provas que integram a competição de Trail do Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT são as seguintes:

### Calendário Provisório Época 2022/2023

#### Circuito Trail Curto – ADAL DAMISTORE.PT

Data	Prova	Distância	Local
03/12/2022	X-Mas Night Trail	19 Km	Leiria
15/01/2023	Trilhos da Mata	18 Km	Milagres
04/03/2023	Trail Off-Road da Barreira	15 Km	Barreira
18/03/2023	Trail Moinhos da Bajouca	18 Km	Bajouca
13/05/2023	Trilhos da Nexebra	20 Km	Chão Couce
28/05/2023	Trail do Pinheiro Manso	20 Km	Caranguejeira
24/06/2023	Avelar Sunset Trail	17 Km 25 Km	Avelar
13/08/2023	Trail da Lama Solta	19 Km	Louriçal
08/10/2023	Trail A-do-Barbas	CDTC* 17 Km	A-do-Barbas

Gala de entrega de prémios (data a anunciar)

*Um atletismo de todos para todos*



ASSOCIAÇÃO DE TRIAS, RUNNING E DE PORTUGAL



DAMISTORE.PT

VOGA EQUATION

OPraticante.pt

recorde pessoal



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

### Circuito Trail Longo – ADAL DAMISTORE.PT

Data	Prova	Distância	Local
10/12/2022	Trail da Amizade	32 Km	Ansião
12/03/2023	Trail Terras Ansião CDTL**	35 Km	Ansião
19/03/2023	Trail Concha Azul	25 Km	S. Martinho
23/04/2023	Trail Running PBL Rosa Albardeira	32 Km	Pombal
04/06/2023	Trilhos da Lapa	30 km	Mendiga
22/07/2023	LUT Trilhos do Cársico	28 Km	Porto de Mós
24/09/2023	Trail GRC Corredoura	30 Km	Corredoura

Gala de entrega de prémios (data a anunciar)

\* CDTC - Campeonato Distrital de Trail Curto

\*\* CDTL - Campeonato Distrital de Trail Longo

## 5. Pontuação

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

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	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

Um atletismo de todos para todos



ASSOCIAÇÃO DE TRAIL RUNNING DE PORTUGAL



DAMISTORE.PT





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

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

- b) A partir da equipa classificada em 12.º lugar, todas as equipas serão pontuadas com 1 ponto.
- c) 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. Em caso de empate, a situação será resolvida a favor da equipa que apresentar o 3º elemento melhor classificado.
- 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)

*Um atletismo de todos para todos*



ASSOCIAÇÃO  
DE TRIAS,  
RUNNING  
DE PORTUGAL



DAMISTORE.  
PT

VOGA  
EQUATION

OPraticante.  
PT

recorde  
pessoal



### 6. Divulgação dos resultados e classificações

- a) Os resultados provisórios das classificações de cada prova Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT serão publicados pela Organização no website do evento e/ou na sua página de Facebook, pela ADAL no seu website [www.adal.pt](http://www.adal.pt), <https://www.opraticante.pt/> e <https://www.recordepersonal.pt/paginalnicial>. Após, no máximo, oito dias dessa divulgação, serão publicadas as atualizações da classificação do Circuito de Trail ADAL, geral absoluta, por sexo, por escalão e por equipas.
- b) Após a publicação das classificações dos atletas inscritos no Circuito de Trail ADAL, os atletas dispõem de sete dias para apresentar à Organização da prova reclamações referentes às classificações.

### 7. Classificação final

- a) Para a classificação geral final do Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT por sexo e por equipas (M/F), cada atleta ou equipa terá a pontuação referente às 7, 6 ou 5 melhores classificações nas provas do Circuito de Trail Curto ADAL, consoante o calendário do circuito tenha 10, 9 ou 8 provas respetivamente, sendo obrigatória a participação em, no mínimo, 50% das provas do circuito, para ser considerado na classificação geral final. No caso do Circuito de Trail Longo ADAL, cada atleta ou equipa terá a pontuação referente às 4 melhores classificações nas provas do Circuito de Trail Longo ADAL.
- b) Em caso de empate na classificação geral, por escalão (considerando a idade do atleta a 31 de outubro de 2023) e por equipa, 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
  4. maior idade (classificação individual).

### 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.

*Um atletismo de todos para todos*



ASSOCIAÇÃO DE TRAIL RUNNING DE PORTUGAL



DAMISTORE.PT

VOGA EQUATION

OPraticante.pt

recorde pessoal



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

### 9. Comunicação

- a) Considera-se como meio oficial de comunicação e informação sobre o Circuito de Trail ADAL o seu website ([www.adal.pt](http://www.adal.pt)) e <https://www.recordepessoal.pt/paginalnicial>. Os atletas devem consultar periodicamente o website para se manterem atualizados sobre possíveis alterações no Circuito de Trail ADAL 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 – DAMISTORE.PT.
- b) As distâncias e as datas dos eventos, podem sofrer alterações.

Reg.V01/2022-2023 |

O Técnico Distrital da ADAL

Miguel Saraiva

*Um atletismo de todos para todos*



ASSOCIAÇÃO  
DE TRIAS,  
RUNNING  
DE PORTUGAL



**DAMISTORE**.PT

**VOGA**  
EQUATION

**OPraticante**.PT

**recorde  
pessoal**