



Regulamento

Circuito de Trail ADAL – DAMISTORE.PT

2023-2024

Para: Participantes / Atletas

1. Organização

a) A organização do Circuito de Trail Sprint ADAL – DAMISTORE.PT 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 Sprint ADAL – DAMISTORE.PT é restrita aos atletas que cumpram os seguintes critérios:

- a) Estejam filiados na FPA através da ADAL, época 2023/2024;
- b) Tenham 18 completos ou mais anos à data de 30 de setembro de 2024;
- 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 Sprint ADAL – DAMISTORE.PT serão efetuadas de acordo com os regulamentos dos respetivos eventos.
- 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.

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 competição de Trail incluirão provas entre os 30km e os 45km.

Um atletismo de todos para todos



ASSOCIAÇÃO
DE TRAIL
RUNNING
DE PORTUGAL



DAMISTORE.PT
CIRCUITO DE TRAIL SPRINT

VOGA
EQUATION

OPraticante

**recorde
pessoal**



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

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

Circuito Trail Sprint – ADAL DAMISTORE.PT

Data	Prova	Distância	Local
02/12/2023	X-Mas Night Trail	19 Km	Leiria
28/01/2024	Trilhos da Mata	19 Km	Milagres
18/02/2024	Trail Off-Road da Barreira	20 Km	Barreira
10/03/2024	Trail Terras Ansião	20 Km	Ansião
23/03/2024	Trail Moinhos da Bajouca	18 Km	Bajouca
14/04/2024	2º Trail da Curvachia	18 Km	Leiria
21/04/2024	Trail Running PBL Rosa Albardeira	30 Km	Pombal
12/05/2024	Trilhos da Nexebra	18 Km	Chão Couce
26/05/2024	Trail do Pinheiro Manso	20 Km	Caranguejeira
02/06/2024	Trilhos da Lapa	20/30 km	Mendiga
22/06/2024	Avelar Sunset Trail	25 Km	Avelar
30/06/2024	1º Trail dos Ceboleiros	25 Km	Sismaria
11/08/2024	Trail da Lama Solta	19 Km	Louriçal
18/08/2024	Cross Trail Campos do Lis	15 Km	Vieira Leiria
07/09/2024	Côdeas Trail *	19 Km	Casal Claros
22/09/2024	Trail GRC Corredoura	30 Km	Corredoura

Calendário Provisório Época 2024/2025

06/10/2024	Trail A-do-Barbas	17 Km	A-do-Barbas
13/10/2024	Trail da Ladeia	18 Km	Ansião
03/11/2024	Trail Carreiros Pastor Arrimalano	20 Km	Porto de Mós

Gala de entrega de prémios (data a anunciar)

Os Campeonatos Distritais de Trail Sprint e de Trail, serão disputados em apenas 1 prova com distância entre os 15km e os 30km e entre os 30km e os 45km respetivamente.

*CDTS – Campeonato Distrital de Trail Sprint

** CDT - Campeonato Distrital de Trail

27/07/2024	LUT Trilhos do Cárstico - CDT*	33 Km	Porto de Mós
------------	--------------------------------	-------	--------------

Um atletismo de todos para todos



ASSOCIAÇÃO
DE TRAIL
RUNNING
DE PORTUGAL



DAMISTORE.PT

VOGA
EQUATION

OPraticante

recorde
pessoal



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:

Um atletismo de todos para todos



ASSOCIAÇÃO
DE TRAIL
RUNNING
DE PORTUGAL



DAMISTORE
LULU

VOGA
EQUATION

OPraticante

recorde
pessoal



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 Sprint ADAL – DAMISTORE.PT serão publicados pela Organização no website do evento e/ou na sua página de Facebook, e pela ADAL no seu website www.adal.pt. Após essa divulgação, serão publicadas as atualizações da classificação do Circuito de Trail Sprint ADAL, geral absoluta, por género, por escalão e por equipas.
- b) Após a publicação das classificações dos atletas inscritos no Circuito de Trail Sprint ADAL, os atletas dispõem de sete dias para apresentar à Organização da prova reclamações referentes às classificações.

7. Classificações finais

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

Por género (M/F), por escalão e equipas, cada atleta e cada equipa vai obter a melhor pontuação referente a +50% da totalidade das provas do Circuito 2023/2024

»Exemplo: Em 14 provas, somará os 8 melhores resultados obtidos. Em 13 provas somará os 7 melhores resultados obtidos e assim sucessivamente.

Na classificação (geral individual e equipas) e por escalão (considerando a idade do atleta a 30 de setembro de 2024), 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.

Um atletismo de todos para todos



ASSOCIAÇÃO
DE TRAIL
RUNNING
DE PORTUGAL



DAMISTORE.PT

VOGA
EQUATION

OPraticante

recorde
pessoal



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

4. confronto direto (classificação individual e por equipas);
5. 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

Nota ATRP: Poderão participar na Taça de Portugal de Trail até 10% dos atletas classificados em Circuitos Regionais/Distritais acreditados pela ATRP e/ou serem apurados para o Campeonato Nacional de Trail, desde que associados ATRP para a época em causa.

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 Sprint ADAL, a página de facebook o seu website (www.adal.pt). Os atletas devem consultar periodicamente estes meios para se manterem atualizados sobre possíveis alterações no Circuito de Trail Sprint 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 Sprint ADAL – DAMISTORE.PT.
- b) As distâncias e as datas dos eventos, podem sofrer alterações.

Reg.V01/2023-2024

O Técnico Distrital da ADAL
Miguel Saraiva

Um atletismo de todos para todos





Regulamento

Circuito de Trail Sprint ADAL – DAMISTORE.PT

2023-2024

Para: Clubes, Organizações e Associações

Todas as Organizações das provas incluídas no Circuito de Trail Sprint ADAL – DAMISTORE.PT 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 2023/2024, 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 2023/2024.

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 para Taça de Portugal.**

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 Sprint ADAL – DAMISTORE.PT;

Um atletismo de todos para todos





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

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 campo para nº filiado ADAL.
- 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) Desconto permanente de 2,00 € no preço de inscrição para atletas filiados na ADAL em todo o período de inscrições nos eventos Campeonato Distrital de Trail Sprint e Campeonato Distrital de Trail.
- g) Publicação da lista de atletas filiados na ADAL inscritos na prova, identificados por nome e número de filiado, com antecedência mínima de 4 dias face à data de realização da prova.
- h) Correção da lista de inscritos, se necessária, até dois dias após o fim do período para reclamações dos atletas.

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)

Um atletismo de todos para todos





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

- 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.

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 Sprint ADAL (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. Relatório

Um atletismo de todos para todos





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

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

14. Outros eventos

a) Os Clubes Associados da ADAL e que organizem eventos englobados no Circuito de Trail ADAL, **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.

15. Normas Administrativas

a) Nas provas que integram o Circuito de Trail Sprint ADAL, 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 Sprint ADAL, 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.

16. Alterações

a) O presente regulamento será aceite por todos os Clubes, Associações ou Organizações organizadoras de provas integrantes no Circuito de Trail Sprint da ADAL.

b) A Direção da ADAL reserva-se no direito de proceder às alterações que considere convenientes no formato e composição do Circuito de Trail Sprint ADAL 2023/2024, bem como no presente regulamento.

Reg.V01/2023-2024

O Técnico Distrital da ADAL

Miguel Saraiva

Um atletismo de todos para todos

