

# CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA

## REGULAMENTO



## 1. ORGANIZAÇÃO

### 1.1. – NORMAS GERAIS

1.1.1. A Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada (FPME) organizará, anualmente, o **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA**, em iniciativa própria ou em parceria com entidades públicas ou privadas com interesse no desenvolvimento da modalidade em Portugal, após celebração de protocolo entre a **FPME** e as referidas entidades.

1.1.2. O **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** disputar-se-á numa prova de um dia, a realizar entre Março e Dezembro (inclusive), atribuindo títulos individuais e coletivos.

1.1.3. As entidades públicas ou privadas que assim o desejarem deverão apresentar, junto da **FPME**, até 15 de Novembro do ano anterior à realização do referido campeonato, a candidatura da sua prova à organização do **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA**.

1.1.4. Para se candidatar à organização do **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** é necessário que a prova tenha cumprido, no ano de apresentação da candidatura, cumulativamente, as seguintes condições:

- Dispositivo de assistência médica junto à partida, no percurso e à chegada;
- Dispositivo de Arbitragem Oficial;
- Medição do Percurso com recurso a GPS;
- Controlo do trânsito automóvel, com impedimento do mesmo durante a realização da prova, nos eventuais troços de asfalto ou outras vias de comunicação a utilizar pela competição em simultâneo com veículos automóveis;
- Bom nível organizativo;
- Prova com um mínimo de 2 anos de existência e realização consecutiva.

1.1.5. As candidaturas apresentadas à organização do **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** serão analisadas pela **Comissão Técnica de Corrida em Montanha da FPME** que deliberará sobre a validade das mesmas até 15 de Dezembro do ano anterior à realização do referido campeonato.

1.1.6. A **Comissão Técnica de Corrida em Montanha da FPME** reserva-se o direito de propor, junto das entidades responsáveis pela organização das provas candidatas a receber o **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA**, as alterações que julgue necessárias à correta realização do referido campeonato.

1.1.7. As eventuais alterações propostas no ponto 1.1.6. são de cumprimento obrigatório.

1.1.8. A ausência de apresentação de candidaturas à organização do **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA**, dentro do prazo previsto no ponto 1.1.3., ou que não tenham parecer positivo da **Comissão Técnica de Corrida em Montanha da FPME**, confere à **FPME** a possibilidade de efetuar os contactos necessários à efetivação deste campeonato segundo o descrito neste regulamento.



EWV  
ERA  
FERP



## 2. TIPO DE PERCURSO

### 2.1. – CARACTERÍSTICAS, DISTÂNCIA E DESNÍVEL

2.1.1. O **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** disputa-se numa competição traçada em terrenos montanhosos, utilizando estradas florestais, caminhos rurais, trilhos pedestres e outro tipo de trajetos e pisos, com um máximo de 10% da distância total em asfalto e um mínimo de 50% da distância total em percurso decorrendo em trilhos ou carreiros que não possibilitem o normal trânsito de veículos automóveis.

2.1.2. O **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** disputa-se numa prova de um dia, com um mínimo de 20 (vinte) e máximo de 30 (trinta) quilómetros e desnível acumulado positivo médio compreendido entre 8% (mínimo) e 12% (máximo). Poderá disputar-se em circuito (uma só volta), coincidindo os locais de partida e chegada, ou num percurso com partida e chegada em pontos distintos. Neste último caso a diferença de altitude entre os pontos de partida e chegada não deverá exceder 2,5 metros / km.

2.1.3. Será dada partida simultânea para todos os participantes.

## 3. PARTICIPAÇÃO

O **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** admite a participação de concorrentes de ambos os sexos possuidores de licença válida da **FPME** para o ano da sua realização.

### 3.1. – ESCALÕES

3.1.1. Os participantes no **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** dividem-se nos seguintes escalões competitivos:

#### Masculinos:

**Sub23** (concorrentes entre 18 e 22 anos)

**M40** (concorrentes entre 40 e 44 anos)

**M50** (concorrentes entre 50 e 54 anos)

**M60** (concorrentes com mais de 60 anos)

**Elites** (concorrentes entre 23 e 39 anos)

**M45** (concorrentes entre 45 e 49 anos)

**M55** (concorrentes entre 55 e 59 anos)

#### Femininas:

**Sub23** (concorrentes entre 18 e 22 anos)

**F40** (concorrentes entre 40 e 44 anos)

**F50** (concorrentes entre 50 e 54 anos)

**F60** (concorrentes com mais de 60 anos)

**Elites** (concorrentes entre 23 e 39 anos)

**F45** (concorrentes entre 45 e 49 anos)

**F55** (concorrentes entre 55 e 59 anos)

3.1.2. As idades indicadas no ponto anterior referem-se ao dia da realização da competição.

3.1.3. Os concorrentes obrigam-se a participar no escalão correspondente à sua idade no dia da realização da competição.

3.1.4. O escalão **Sub23** admite a participação de atletas menores de 18 anos desde que completem essa idade no decurso da época desportiva relativa ao campeonato. Para a efetiva participação na competição os mesmos deverão apresentar autorização do representante legal, à data da realização da competição.



EWV  
ERA  
FERP



## 4. INSCRIÇÕES

### 4.1. – PRAZOS E FORMA DE INSCRIÇÃO

4.1.1. As inscrições para o **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** devem respeitar a forma e prazos indicados no regulamento próprio da prova que irá acolher o referido campeonato.

4.1.2. Aquando das inscrições os concorrentes devem indicar, obrigatoriamente, os seguintes dados;

- Número de Licença Federativa;
- Nome;
- Data de nascimento (DD/MM/AAAA);
- Clube que representa.

4.1.3. Cada clube poderá inscrever uma só equipa com um número ilimitado de concorrentes de ambos os sexos.

4.1.4. Caso a Organização tenha estipulado taxa de inscrição, o valor da mesma deverá acompanhar a respetiva inscrição, sem o qual o pedido de inscrição não será considerado.

4.1.5. Não serão consideradas inscrições com omissão de qualquer dado solicitado no ponto 4.1.2. ou que não respeitem o indicado nos pontos 4.1.3. e 4.1.4.

## 5. TITULOS

Somente os participantes de nacionalidade portuguesa e filiados na **FPME** poderão obter o título de **Campeão de Portugal FPME de Corrida em Montanha** nos escalões devidamente previstos por este regulamento.

### 5.1. – INDIVIDUAIS

5.1.1. O **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** atribui os seguintes títulos individuais:

#### **Masculinos:**

**Absolutos** (participantes masculinos no conjunto de todos os escalões)

**Sub23** (concorrentes entre 18 e 22 anos)

**M40** (concorrentes entre 40 e 44 anos)

**M50** (concorrentes entre 50 e 54 anos)

**M60** (concorrentes com mais de 60 anos)

**Elites** (concorrentes entre 23 e 39 anos)

**M45** (concorrentes entre 45 e 49 anos)

**M55** (concorrentes entre 55 e 59 anos)

#### **Femininas:**

**Absolutos** (participantes femininas no conjunto de todos os escalões)

**Sub23** (concorrentes entre 18 e 22 anos)

**F40** (concorrentes entre 40 e 44 anos)

**F50** (concorrentes entre 50 e 54 anos)

**F60** (concorrentes com mais de 60 anos)

**Elites** (concorrentes entre 23 e 39 anos)

**F45** (concorrentes entre 45 e 49 anos)

**F55** (concorrentes entre 55 e 59 anos)



EWV  
ERA  
FERP



## 5.2. – COLECTIVOS

5.2.1. O **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** atribui os seguintes títulos coletivos:

**Masculinos:** A soma do tempo obtido pelos 3 primeiros atletas masculinos de cada clube, independentemente do escalão.

**Femininas:** A soma do tempo obtido pelas 3 primeiras atletas femininas de cada clube, independentemente do escalão.

## 6. PRÉMIOS

### 6.1. – INDIVIDUAIS

6.1.1. O **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** atribui os seguintes prémios individuais:

#### Masculinos:

- Camisola de **Campeão de Portugal FPME de Corrida em Montanha** ao vencedor absoluto;
- Diploma e medalhão aos 3 primeiros classificados absolutos;
- Diploma e medalhão aos 3 primeiros classificadas de cada escalão competitivo previsto no ponto 3.1.1. deste regulamento;

#### Femininas:

- Camisola de **Campeã de Portugal FPME de Corrida em Montanha** à vencedora absoluta;
- Diploma e medalhão às 3 primeiras classificadas absolutas;
- Diploma e medalhão às 3 primeiras classificadas de cada escalão competitivo previsto no ponto 3.1.1. deste regulamento;

### 6.2. – COLECTIVOS

6.2.1. No final do **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** serão atribuídos os seguintes prémios coletivos:

#### Masculinos:

- Estandarte de **Campeão de Portugal FPME de Corrida em Montanha** à equipa vencedora;
- Troféu às 3 primeiras equipas e medalhas aos 3 atletas componentes das mesmas;

#### Femininas:

- Estandarte de **Campeão de Portugal FPME de Corrida em Montanha** à equipa vencedora;
- Troféu às 3 primeiras equipas e medalhas às 3 atletas componentes das mesmas;

6.2.2. As equipas campeãs masculinas e femininas são fiéis depositárias do Estandarte de **Campeão / Campeã de Portugal FPME de Corrida em Montanha** pelo período que medeia entre a conquista do título e o campeonato da época seguinte, colocando em disputa esse mesmo Estandarte no **CAMPEONATO DE PORTUGAL FPME DE CORRIDA EM MONTANHA** a realizar na época desportiva seguinte ao título conquistado.