



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE 10.000M

Braga

3 de maio 2025

Campeonatos de Portugal de 10.000m

Braga – Estádio 1º de Maio

3 de maio de 2025

NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação de Atletismo de Braga e do Município de Braga, levar a efeito no dia 3 de maio de 2025 os Campeonatos de Portugal de 10.000m.

Realizam-se também, em simultâneo, os Campeonatos de Portugal de 10.000m Adaptado com classificações separadas por cada uma das classes/géneros.

1. PROGRAMA HORÁRIO

| Sábado - 3 de maio de 2024 | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------|--------|-------------|----------------------------|--|---|-------|-----------------------------|
| Horas | Prova | Género | Série | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | | | Horário de entrada na Pista |
| 18:15 | 5.000 metros (extra) | F | Sub20/Sub23 | 16:45 | 17:55 | - | 18:05 | 18:10 |
| 18:40 | 5.000 metros (extra) | M | Sub20/Sub23 | 17:10 | 18:20 | - | 18:30 | 18:35 |
| 19:00 | 10 000 metros | M | Série B | 17:30 | 18:40 | - | 18:50 | 18:55 |
| 19:40 | 10 000 metros | F | Série A | 18:10 | 19:20 | - | 19:30 | 19:35 |
| 20:25 | 10 000 metros | M | Série A | 18:55 | 20:05 | - | 20:15 | 20:20 |

Nota: O programa poderá sofrer alterações de acordo com o número de atletas inscrito

2. NORMAS REGULAMENTARES

2.1 Poderão participar atletas seniores masculinos e femininos que se enquadrem numa das seguintes situações:

- sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital/Regional ou numa Federação estrangeira Congénere;
- sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
- Cumpram as marcas de qualificação descritas no ponto 5;
- Os atletas referidos em b) não terão direito quer ao título de campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

3. INSCRIÇÕES

3.1 Inscrições Preliminares

3.1.1 As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 28 de abril **devendo ser introduzida a marca, data e local de obtenção da mesma através de documento comprovativo de forma que possa ser feita previamente a distribuição pelas séries existentes;**

3.1.2 Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira deverão ser enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics;

3.2 Confirmação das Inscrições

3.2.1 As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 2 de maio, sexta-feira, e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação

3.2.2 Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para fpacompeticoes@fpatletismo.pt.

4. CLASSIFICAÇÕES

4.1 Nestes campeonatos haverá apenas classificações individuais. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados do escalão de Absolutos e Sub-23.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES



5. MARCAS DE QUALIFICAÇÃO PARA O CAMPEONATO DE PORTUGAL DE 10.000M

5.1 Período de Qualificação: Serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos de 10.000m marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2024 e até ao fim-de-semana antes da competição.

| PROVAS | MASCULINOS | FEMININOS |
|---------------|------------|-----------|
| 10.000m/10km | 32:00.00 | 38:00.00 |
| 5.000m/5km | 15:20.00 | 17:50.00 |
| Meia-maratona | 1:10:00 | 1:20:00 |

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo