

# **REGULAMENTO**

## **"1<sup>a</sup> MEIA MARATONA**

### **CIDADE DE PONTE DE SOR**

### **PERNAS PARA O CONCERTO"**



**30 de maio de 2026**

**ORGANIZAÇÃO :**

**CLUBE DE ATLETISMO TRAIL RUNNERS DA PONTE / MUNICÍPIO DE PONTE  
DE SOR**

**APOIO TÉCNICO : ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE  
PORTALEGRE**



## 1 ORGANIZAÇÃO E APRESENTAÇÃO DAS PROVAS

O Clube de Atletismo Trail Runners da Ponte vai realizar, no dia 30 de maio de 2026, o evento "1<sup>a</sup> MEIA MARATONA CIDADE DE PONTE DE SOR-PERNAS PARA O CONCERTO" na Cidade de *Ponte de Sor, Distrito de Portalegre, Alto Alentejo*, em conjunto com o Município de Ponte de Sor e com o apoio dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor e GNR de Ponte de Sor e com a Colaboração Técnica da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre.

É um evento de Corrida de Estrada, composto por uma meia-maratona, com 21,097 km, uma corrida de 11 km, uma caminhada também com 11 km, com o percurso partilhado por estas duas últimas e uma caminhada mais pequena, com 3 km, com partidas frente ao Estádio Municipal de Ponte de Sor, atravessando várias ruas e artérias da Cidade e com chegadas na Pista de Atletismo do Estádio Municipal.

**A meia-maratona faz parte do Circuito de Corridas da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre 2025/2026, de acordo com as normas regulamentadas para o mesmo,** enquanto a corrida de 11 km é uma prova aberta, de promoção da modalidade.

**A distância da meia-maratona é certificada pela Federação Portuguesa de Atletismo.**

Existirá, durante o decorrer das provas, um evento de Kids Athletics, gratuito, com o apoio técnico da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre, para todas as idades.

**De referir que a participação neste evento, não dá acesso direto ao concerto pós-prova.**

## 2 NORMAS REGULAMENTARES

- 2.1 Nas provas poderão participar todos os Atletas, federados e não federados, que com a sua inscrição aceitam as normas regulamentadas.
- 2.2 Para pontuar para o Circuito de Corridas AADP 2025/2026, apenas são elegíveis os atletas com a filiação formalizada e completa para a época em vigor, na Associação Distrital de Portalegre.
- 2.3 Cada participante é responsável pelo seu estado de saúde.
- 2.4 CEDÊNCIA DE DIREITOS DE IMAGEM - O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência à organização, os direitos de utilização da sua imagem, tal como captada nas

filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

2.5 O secretariado, para levantamento dos dorsais, terá funcionamento no Estado Municipal, no espaço do bar e estará aberto no dia 29, entre as 15h e as 20h e no dia 30, entre as 7h e as 8h30m.

Após este horário não será possível proceder ao levantamento de dorsais.

2.6 A entrega dos prémios será feita no local de chegada, após o término das provas.

### 3 ESCALÕES / INSCRIÇÕES

#### 3.1 Escalões Etários / Distâncias

Os atletas serão agrupados nas seguintes categorias, de acordo com as seguintes datas de nascimento e no caso dos veteranos, tendo em conta a idade a 30 de setembro para ambas as provas, exceto para as caminhadas:

JUNIORES (F/M)	2007, 2008 (apenas prova de 11Km)
SÉNIORES (F/M)	2006 e antes
VETERANAS FEMININAS I	35/39 Anos
VETERANAS FEMININAS II	40/44 Anos
VETERANAS FEMININAS III	45/49 Anos
VETERANAS FEMININAS IV	50/54 Anos
VETERANAS FEMININAS V	55 ou mais anos
VETERANOS MASCULINOS I	35/39 Anos
VETERANOS MASCULINOS II	40/44 Anos
VETERANOS MASCULINOS III	45/49 Anos
VETERANOS MASCULINOS IV	50/54 Anos
VETERANOS MASCULINOS V	55 ou mais anos

#### 3.2 Inscrições preliminares

As inscrições devem ser feitas em formulário disponível em <https://www.fpacompeticoes.pt/>.

Valores de inscrição:	Meia Maratona	11k	Caminhada	Mini Caminhada
Filiados AADP	13€			
Não Filiados AADP	15€	10€	5€	2€

**Nota: Nas inscrições das caminhadas, 1€ reverte para os Bombeiros de Ponte de Sor.**

Pressuposta a aceitação do regulamento, toda e qualquer pessoa elegível poderá inscrever-se **até ao dia 27 de maio (quarta), até às 23h59.**

A inscrição nas provas inclui: shirt alusiva ao evento, seguro, dorsal, abastecimentos líquidos intermédios, reforço final e **entrada em concerto exclusivo para detentores de dorsal para uma das provas (exceto Kids Athletics), a ter lugar logo após o término das mesmas.**

## 4 CLASSIFICAÇÕES

Escalões definidos no ponto 3.1 e uma classificação Coletiva, com o somatório de pontos do conjunto dos escalões;

### Cômputo geral dos escalões

Atribuindo pontos (10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1) aos 10 primeiros classificados de cada escalão etário e sexo, sendo ainda atribuído 1 ponto a todos os participantes.

Vence a equipa que somar o maior número de pontos, considerados todos os escalões etários.

A meia-maratona pontua para o Circuito AADP de Corridas de acordo com as normas regulamentadas para o mesmo.

## 5 PERCURSOS E PROGRAMA – HORÁRIO

As partidas serão frente ao Estádio Municipal de Ponte de Sor, na Rua General Humberto Delgado, e atravessa várias ruas e artérias da Cidade e com chegadas na Pista de Atletismo do Estádio Municipal.

**Para todas as distâncias, haverá um limite horário de 3h30m.**

Prova	Horário	Prova	Distância
1	08h30	Meia-Maratona	21,097 km
2	08h35	Minimaratona	11 km
3	08h40	Caminhada/Mini Caminhada	11 km/3 km
4	09h00	Kids Athletics	

## 6 PRÉMIOS

Serão estabelecidas classificações individuais e coletivas por escalão, sexo e prova.

Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados da geral e de cada escalão, por sexo e prova.

Serão atribuídos troféus às 5 primeiras equipas pelo cômputo geral dos escalões, por prova.

A entrega dos prémios será feita, assim que as provas forem terminando e que os vencedores dos escalões forem sendo apurados, em local a designar e à medida que os vencedores dos escalões forem sendo apurados.

7 CASOS OMISSOS

Serão resolvidos em obediência às normas e regulamentos da FPA em vigor.

## ***Como chegar***

A Cidade de Ponte de Sor fica situada no Distrito de Portalegre, Alto Alentejo.

Vindo do Norte, o melhor caminho será pela A1 e depois pela A23, sair em Abrantes e seguir para Ponte de Sor. Na rotunda do Domingão, virar à esquerda para Ponte de Sor.

Vindo de Lisboa, atravessar a Ponte Vasco da Gama, em direção a Coruche, depois Mora e Ponte de Sor.

Vindo do Sul, direção Évora, Mora, Ponte de Sor.



## Diversos

A organização disponibiliza **banhos** no Estádio Municipal, em Ponte de Sor.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considera necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova e/ ou alteração do horário, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

Caso não se verifique a realização do evento ou o seu cancelamento, a Organização não se vê no direito de devolver valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

Os eventuais protestos devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos devem ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova sobre o protesto, não haverá recurso às decisões tomadas.

***O presente regulamento está sujeito a alterações.***