

REGULAMENTO

“1ª MEIA MARATONA

CIDADE DE PONTE DE SOR

PERNAS PARA 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 "1ª MEIA MARATONA PONTE DE SOR-PERNAS PARA CONCERTO" na Cidade de *Ponte de Sor, Distrito de Portalegre, Alto Alentejo*, em conjunto com o Município de Ponte de Sor, com a Colaboração Técnica da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre. e com o apoio dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor e GNR de Ponte de Sor.

É um evento de Corrida de Estrada, composto por uma meia-maratona, com 21,097 km, uma corrida de 10 km, uma caminhada também com 10 km, com o percurso partilhado por estas duas últimas e uma caminhada mais pequena, com 3 km, com partidas e chegadas junto ao Estádio Municipal de Ponte de Sor, atravessando várias ruas e artérias da cidade e periferia.

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 10 km é uma prova aberta, de promoção da modalidade.

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

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, estará aberto no dia 29, entre as 15h e as 20h, nas piscinas municipais cobertas e no dia 30, entre as 7h e as 8h30m, nas bilheteiras do Estádio Municipal.

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 10Km)
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	55/59 Anos
VETERANOS MASCULINOS VI	60/64 Anos
VETERANOS MASCULINOS VII	65/69 Anos

3.2 Inscrições preliminares

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

No final do processo de inscrição, deve tomar nota dos dados da referência para pagamento. Caso não o faça, deve selecionar, na linha referente à inscrição efetuada, o símbolo do euro (€), que irá pedir o N^o de Cartão de Cidadão (CC) usado. E mostrará de novo os dados da referência para pagamento. Caso deixe passar o tempo para pagamento e não consiga voltar a inscrever-se de novo, deve contactar a AADP pelo email portalegre@fpatletismo.org.

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

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 24 de maio (domingo), 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, 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	08h45	Minimaratona	10 km
3	08h45	Caminhada/Mini Caminhada	10km/3km

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.

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.