



CIRCUITO DE TRAIL DO BAIXO ALENTEJO ÉPOCA 2025/2026

REGULAMENTO GERAL

Artigo 1º Organização

A organização do Circuito de Trail do Baixo Alentejo, é uma iniciativa da Associação de Atletismo de Beja, doravante designada por **AABJ**, que conta com a colaboração das diversas entidades que organizam cada uma das competições que demonstrem vontade de o integrarem, e adota o nome de **CIRCUITO DISTRITAL DE TRAIL DO BAIXO ALENTEJO**, doravante designado **CTBA**.

Artigo 2º Conceito de Trail Running

Corrida pedestre em Natureza, com o mínimo de percurso pavimentado/alcatroado, que não deverá exceder 10% do percurso total, em vários ambientes (serra, montanha, alta montanha, planície, etc.) e terrenos (estrada, caminho florestal, trilho, single track, etc.), idealmente – mas não obrigatoriamente – em semi ou autossuficiência, a realizar de dia ou durante a noite, em percurso devidamente balizado e marcado e em respeito pela ética desportiva, lealdade, solidariedade e pelo meio ambiente.

Artigo 3º Época desportiva

Considera-se “**época desportiva**” o período compreendido entre o dia **01 de outubro** de cada ano e o dia **30 de setembro** do ano seguinte.

Artigo 4º Circuito Distrital de Trail

1. Farão parte do calendário do Circuito Distrital de Trail, a divulgar no início de cada época desportiva, as provas de trail running realizadas no distrito de Beja, cujos organizadores apresentem as respetivas candidaturas e estas venham a ser aprovadas pela AABJ.

2. Dependendo das provas que venham a ser apresentadas pelos organizadores em cada época desportiva, o circuito será organizado da seguinte forma:

- a) **Circuito Distrital de Sprint**, composto na presente época por **10 provas**, cuja distância se situe entre os 15 km e os 29 km;



b) **Circuito Distrital de Trail**, composto na presente época por **6 provas**, cuja distância se situe entre os 30 km e os 45 km;

3. Além do Circuito Distrital de Trail, em cada época desportiva, a AABJ poderá ainda organizar as seguintes competições, carecendo as mesmas de publicação de regulamento próprio:

a) Campeonato Distrital de Sprint, disputado numa única prova;

b) Campeonato Distrital de Trail, disputado numa única prova;

4. Caso surja algum acerto em determinado evento no que se refere ao aumento das distâncias referidas, compete à AABJ analisar e autorizar ou não a inclusão do evento no Circuito.

Artigo 5º **Candidaturas de provas**

Os organizadores que pretendam incluir provas no calendário do Circuito Distrital de Trail, deverão ter em consideração os pressupostos estabelecidos no presente regulamento.

Artigo 6º **Participação no circuito**

1. É admitida a participação de quaisquer atletas, sem distinção de sexo, pertencentes aos escalões etários definidos no artigo 9º e que detenham uma preparação física adequada à prática da modalidade, desde que filiados na AABJ e com situação anual regularizada.

2. A AABJ não se responsabiliza pela condição física dos atletas, que deverá ser atestada pelos mesmos através de exames médicos adequados, ou por qualquer acidente ou dano sofrido antes, durante ou após a realização das provas que integram o calendário do Circuito Distrital de Trail.

3. A Federação Portuguesa de Atletismo, doravante designada por FPA, e a AABJ impõem aos atletas participantes a subscrição de seguro individual desportivo disponibilizado pela AABJ, FPA ou outro similar, que contenha os montantes mínimos estipulados por lei, e adequado à prática da modalidade de Trail Running.

4. Consideram-se participantes no Circuito Distrital de Trail, todos os atletas ou equipas que se filiem na AABJ e após validada toda a documentação obrigatória para o efeito, sob pena de exclusão.

5. Após o início do circuito não será possível a um atleta mudar de equipa durante a época desportiva em curso, com as exceções mencionadas no Regulamento de Filiações de Agentes Desportivos.



6. Os atletas que participem nas provas do circuito distrital desde o início da época desportiva, apenas serão integrados nas respetivas contagens se concluírem o seu processo de filiação na AABJ até **31 de dezembro**, de acordo com o artigo seguinte.

7. Cada atleta poderá participar nas diversas competições constantes do artigo 4º, e classificar-se em todas as que opte por realizar.

Artigo 7º **Filiação na AABJ**

1. Os clubes e os seus atletas, ou os atletas individuais que pretendam participar no Circuito Distrital de Trail, deverão proceder à respetiva filiação, que se processa da seguinte forma:

2. Filiação do Clube na FPA/AABJ (online: portal.fpatletismo.pt);

- a) Filiação do Atleta na FPA/AABJ (online: portal.fpatletismo.pt).
- b) É admitida a filiação de atletas sem clube, que constarão como “individual”.

3. Deverão todos os atletas estar cientes do seu número de filiação, pois será a forma de identificação do atleta no futuro.

Artigo 8º **Segurança e identificação em prova**

1. Por razões de segurança, é aconselhável a todos os participantes no circuito distrital de trail, independentemente da distância em que participem e do regulamento próprio de cada competição, a utilização em todas as provas do seguinte material/equipamento:

- a) Manta térmica;
- b) Apito;
- c) Telemóvel
- d) Reservatório de água com capacidade de, no mínimo, ½ litro de água;

2. O uso de dorsal é sempre obrigatório para os participantes no circuito, devendo este estar sempre visível durante as provas, colocado na frente entre a cintura e o peito, sob pena de desclassificação. Poderá ser obrigatório o dorsal de época uma vez comunicado pela AABJ.



Artigo 9º

Escalões

1. Os participantes no Circuito Distrital de Trail, serão agrupados nos escalões a seguir indicados e de acordo com constante dos números seguintes:
- 2.

Escalões (Masculinos e Femininos)				
Designação	Faixa etária		Designação	Faixa etária
Juniores	18 a 19 anos (trail curto)		V60	60 a 64 anos
Sub23	20 a 22 anos		V65	65 a 69 anos
Séniore	23 a 34 anos		V70	70 a 74 anos
V35	35 a 39 anos		V75	75 a 79 anos
V40	40 a 44 anos		V80	80 a 84 anos
V45	45 a 49 anos		V85	85 a 89 anos
V50	50 a 54 anos		V90	Mais de 90 anos
V55	55 a 59 anos		—	—

(Tabela 1)

2. À designação dos escalões acresce a letra “M” (masculinos) ou “F” (femininos), para diferenciar o sexo dos atletas.
3. Os escalões apresentados seguem o padrão desenvolvido pela FPA.
4. Para efeitos de classificação e pontuação nos escalões, será tido em conta o ano de nascimento do atleta, considerando-se a idade que o atleta terá no final da época desportiva, ou seja, em 30 de setembro do ano seguinte.

Artigo 10º

Pontuação individual

1. Por cada prova, serão atribuídos pontos pela classificação geral masculina e feminina, conforme tabela seguinte:



Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	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	28º	17	44º	2
15º	31	30º	16	45º	1

(Tabela 1)

Aos atletas que concluírem todas as provas do Circuito de Trail do Baixo Alentejo, Sprint ou Trail, terão no final o bónus adicional de 25 pontos extra à sua pontuação.

Artigo 11º

Classificação individual e qualificação para provas nacionais.

- Os atletas que cumpram o número de provas do ponto 2, serão classificados no final do Circuito.
- Para apuramento dos resultados individuais serão considerados:
 - Circuito Distrital de Sprint – os melhores resultados em 50% das provas que se realizem, mais uma (50% + 1 prova), ou seja, são os melhores 6 resultados;
 - Circuito Distrital de Trail – os melhores resultados em 50% das provas que se realizem, mais uma (50% + 1 prova), ou seja, são os melhores 4 resultados;



3. O apuramento para as provas nacionais, nomeadamente Taça de Portugal de Trail Running, decorre da classificação geral de atletas masculinos e de atletas femininos. Numa percentagem de até 10 por cento qualificável.

Artigo 12º **Pontuação por equipas**

1. A pontuação por equipas determina-se em dois passos:
 - a) Em primeiro lugar e com base na classificação geral absoluta, sem distinção de escalão ou sexo, somam-se os lugares dos 4 primeiros classificados de cada equipa. Em caso de empate, declara-se vencedora a equipa que em primeiro lugar feche a classificação coletiva.
 - b) Em segundo lugar, ordenam-se as equipas por ordem crescente de pontos obtidos na operação anterior, após o que se aplica a seguinte tabela:

Tabela de pontuação por equipas			
Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	15	7º	6
2º	13	8º	5
3º	11	9º	4
4º	9	10º	3
5º	8	11º	2
6º	7	12º e seguintes	1

2. Exemplo de aplicação da tabela:

- a) EQUIPA A – $5^\circ + 6^\circ + 7^\circ + 8^\circ = 26$ (1º lugar com 15 pontos)
- b) EQUIPA B – $3^\circ + 4^\circ + 12^\circ + 9^\circ = 28$ (2º lugar com 13 pontos)
- c) EQUIPA C – $1^\circ + 2^\circ + 17^\circ + 10^\circ = 30$ (3º lugar com 11 pontos)

3. No final do circuito, na classificação por equipas todas serão consideradas, dando prevalência às que atingirem o seguinte número de provas:

- a) Sprint – 10 Provas, sendo considerados para pontuação final os 6 melhores resultados ou 50% das provas que se realizem (50% +1);
- b) Trail – 6 Provas, sendo consideradas para pontuação final os 4 melhores resultados ou 50% das provas que se realizem (50% +1);



Artigo 13º

Critérios de desempate individuais

1. Em caso de empate no final da época, na classificação geral ou por escalões, serão utilizados os seguintes critérios de desempate:

- a) 1º Critério: pela soma das pontuações obtidas, no confronto direto, dentro do número de provas necessárias para finalizar o respetivo circuito;

Exemplo:

No Circuito Distrital de Trail Curto, dois atletas (A e B) terminaram com o mesmo número de pontos e estiveram em confronto direto duas (2) vezes nas provas X e Z (os confrontos diretos nas provas em que não aproveitam os pontos não entram no critério de desempate).

Na prova X o atleta A venceu com 100 pontos e o atleta B somou 90 pontos.

Na prova Z o atleta B venceu com 100 pontos e o atleta A somou 80 pontos.

Aplicando o critério de desempate o atleta B seria o vencedor com 190 pontos: Atleta A – 180 pontos (100+80) Atleta B – 190 pontos (100 +90);

- b) 2º Critério: se após o critério anterior se mantiver o empate, o desempate é feito pela classificação obtida pelos atletas nas mesmas provas em que participaram (confronto direto);
- c) 3º Critério: se após os critérios anteriores se mantiver o empate, o desempate é feito pelo maior número de provas que os atletas terminaram;

Artigo 14º

Critérios de desempate de equipas

1. Em caso de empate entre equipas no final da época, serão utilizados os seguintes critérios de desempate:

- a) 1º Critério: pela soma das pontuações obtidas, no confronto direto, dentro do número de provas necessárias para finalizar o respetivo circuito;
- b) 2º Critério: se após o critério anterior se mantiver o empate, o desempate é feito pela classificação obtida pelas equipas nas mesmas provas em que participaram (confronto direto);
- c) 3º Critério: equipa com maior número de atletas filiados na AABJ no circuito.



Artigo 15º

Pedidos de correção

1. Após a publicação dos resultados provisórios das classificações na página oficial da AABJ, será concedido um prazo de 2 semanas, para que atletas e clubes dirijam ao organizador do circuito, exclusivamente através de correio eletrónico (atletismo.beja@gmail.com), os seus pedidos de correção, que serão analisados e posteriormente validados.
2. Passado esse período, a AABJ homologará e publicará os resultados definitivos do circuito.
3. Não serão considerados quaisquer pedidos de correção feitos através de publicações nas redes sociais, ou por outras formas que não a prevista no número anterior, nem os que tenham por base registos efetuados por aparelhos de GPS particulares, tais como relógios ou telemóveis.
4. A AABJ não se responsabiliza por quaisquer erros detetados nas listas de inscrições das provas, bem como nas respetivas grelhas classificativas.
5. A apresentação de outro tipo de reclamações, pedidos de esclarecimento ou sugestões, deverão ser dirigidos à AABJ através do procedimento previsto no número 1.

Artigo 16º

Conduta desportiva

1. Segundo os princípios da ética desportiva, é possível competir respeitando os adversários, reconhecendo o seu valor e competência, vendo-os como oponentes indispensáveis, sem os quais não existiria a competição.
2. Como tal, ao participarem nas provas que fazem parte do circuito, os atletas, dirigentes e membros dos clubes devem:
 - a) Adotar uma conduta de consideração pelos demais intervenientes, respeitando o espírito desportivo e a própria modalidade;
 - b) Ser conhecedores e respeitar as normas constantes do presente regulamento, bem como os regulamentos próprios de cada organização;
 - c) Não proferir, sob qualquer forma, declarações depreciativas do mérito e do valor dos demais atletas, associações ou clubes desportivos, bem como dos dirigentes, praticantes, treinadores ou outros agentes desportivos;
 - d) Abster-se de tecer quaisquer comentários ofensivos contra os membros dos diversos órgãos da AABJ e/ou de fazer qualquer tipo de reclamação em público, ou através das redes sociais;



Artigo 17º

Cerimónia de entrega de prémios AABJ

1. A cerimónia de entrega de prémios será realizada no final da época, em local a definir pela AABJ.
2. Os atletas vencedores de cada categoria/escalão deverão comparecer na cerimónia para a atribuição de prémios e lembranças.
3. A ausência dos premiados, ou de representante, entende-se como renúncia ao(s) prémio(s) a que tem direito.

Artigo 18º

Prémios AABJ

1. Serão atribuídos na cerimónia de entrega de prémios, os seguintes:
 - a) Troféus às 3 primeiras equipas de cada circuito;
 - b) Troféus aos 3 primeiros classificados da classificação geral masculina e feminina;
 - c) Prémios aos 3 primeiros classificados de cada escalão;
 - d) Poderá ser acrescido o prémio patrocinador em algumas das categorias.

Artigo 19º

Direitos de Imagem

1. A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o participante autoriza o organizador do circuito à gravação total ou parcial da sua participação no mesmo, pressupondo também a sua concordância para que o organizador possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão do circuito em todas as suas formas (nos diferentes órgãos de comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécie.
2. Todos os atletas e público estão autorizados pela organização a captar imagens e vídeos do evento.
3. No equipamento individual, todos os atletas poderão usar qualquer inscrição publicitária desde que não seja abusiva nem viole as normas do bom senso e da ética desportiva.

Alterações

A AABJ reserva-se o direito de proceder às alterações que considere convenientes no formato e composição do Circuito Distrital de Trail, obrigando-se a comunicar pelos meios oficiais com o



público em geral e os seus filiados em particular, aprovando previamente anexos ao presente regulamento.

Artigo 20º

Comunicação

Consideram-se como meios oficiais de comunicação e informação sobre o Circuito Distrital de Trail, as páginas de internet e Facebook da AABJ, existindo a possibilidade de criação de páginas exclusivas do evento.

Artigo 21º

Situações omissas

A AABJ reserva-se o direito de decidir, no seio dos seus órgãos diretivos, acerca de situações omissas a este regulamento e a divulgar essas decisões pelos meios oficiais.

Artigo 22º

Considerações Finais

O presente regulamento assenta nos regulamentos da FPA (Federação Portuguesa de Atletismo), no que concerne à disciplina de Trail nos circuitos nacionais.

A Associação de Atletismo de Beja