



Federação
Portuguesa
CANOAGEM

REGULAMENTO DE **LONGA DISTÂNCIA**

(Com anotações)

Em vigor a partir de 22 de janeiro de 2019

ÍNDICE

1. DEFINIÇÃO	3
2. ESPECIALIDADES	3
3. CATEGORIAS.....	3
4. CLASSES E EQUIPAMENTO	4
5. LARGADAS	4
6. PERCURSOS	5
7. PROVAS POR ETAPAS	6
8. TEMPO DE CONTROLO.....	6
9. CHEGADAS	6
10. RONDAGENS.....	6
11. ULTRAPASSAGENS	7
12. PORTAGENS	7
13. OFICIAIS	8
14. MEDIDAS DE SEGURANÇA	8
15. PENALIZAÇÕES	9
16. DESCLASSIFICAÇÕES.....	9
17. PONTUAÇÃO COLECTIVA	10
18. CAMPEONATO NACIONAL DE MARATONA	10
19. TAÇA DE PORTUGAL DE MARATONA.....	12
20. CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS	12
21. LONGA DISTÂNCIA	15

1. DEFINIÇÃO

- 1.1. Em provas de longa distância o canoísta navega ao longo de um determinado percurso, em águas não sujeitas a condições prescritas. O atleta deve aceitar o plano de água como o encontrar e, se necessário, estar preparado para transportar a sua embarcação em torno de um obstáculo intransponível ou entre dois cursos de água.

2. ESPECIALIDADES

O presente regulamento aplica-se a todas as Provas e Campeonatos com distância igual ou superior a 2000m (com exceção das competições de Fundo previstas no regulamento de Velocidade)

- 2.1. São exemplos deste tipo competições:
- Maratona - Campeonato Nacional de Maratona e Taça de Portugal de Maratona. Competições para Veteranos, Seniores, Juniores;
 - Esperanças - Campeonato Nacional de Esperanças. Competições para as categorias mais jovens. Excluem-se seniores, juniores e Veteranos.
 - Longa Distância - Demais competições com distância superior a 2000 metros. Podem decorrer por etapas, num ou mais dias de competição;

3. CATEGORIAS

- 3.1. São admitidas à participação em Competições de LONGA DISTÂNCIA os competidores de todas as categorias, exceto "mínimos".
- 3.2. Mudança de categoria
- 3.2.1. A mudança de categoria obedece ao Regulamento Geral de Competições. No entanto, nas provas de Maratona, os cadetes não poderão subir de categoria.
- 3.3. Percursos
- 3.3.1. Tendo em conta as categorias que podem participar neste tipo de competições, estas podem ter, para as respetivas categorias, as seguintes distâncias máximas por etapa:

Categoria	Distância mínima (km)	Distância máxima (km)
Menores	1	3
Iniciados	2	5
Infantis	2	8
Cadetes	2	15
Juniores	2	25
Seniores	2	Sem limite
Veteranos	2	Sem limite

4. CLASSES E EQUIPAMENTO

4.1. Masculinos

Seniores	K1 / K2 / K4 / C1 / C2 / C4
Juniores	K1 / K2 / K4 / C1 / C2 / C4
Cadetes	K1 / K2 / K4 / C1 / C2 / C4
Infantis	K1 / K2 / K4 / C1 / C2
Iniciados	K1 / K2
Menores	K1
Veteranos (A/B/C/D)	K1 / K2 / K4 / C1 / C2

4.2. Femininos

Seniores	K1 / K2 / K4 / C1 / C2
Juniores	K1 / K2 / K4 / C1 / C2
Cadetes	K1 / K2 / K4 / C1 / C2
Infantis	K1 / K2 / K4 / C1 / C2
Iniciados	K1 / K2
Menores	K1
Veteranos (A/B/C/D)	K1 / K2 / K4 / C1

4.3. Limitações dimensionais das embarcações

	K1	K2	K4	C1	C2	C4
Comprimento máximo (cm)	520	650	1100	520	650	900
Peso mínimo (kg)	8	12	30	10	14	30

5. LARGADAS

5.1. Ordem de largada

5.1.1. Sempre que possível, as largadas devem ser dadas alternadamente, tendo em atenção a primazia das embarcações mais rápidas e a distância a percorrer:

- 1º - Seniores Masculinos;
- 2º - Seniores Femininos;
- 3º - Juniores Masculinos;
- 4º - Juniores Femininos;

- 5º - Veteranos Masculinos;
- 6º - Veteranos Femininos;
- 7º - Cadetes Masculinos;
- 8º - Cadetes Femininos;
- 9º - Infantis Masculinos;
- 10º - Infantis Femininos;
- 11º - Iniciados Masculinos;
- 12º - Iniciados Femininos;
- 13º - Menores Masculinos;
- 14º - Menores Femininos;

5.1.2. Outra solução, julgada mais conveniente é da responsabilidade da Comissão de Competição, que deverá informar todos os Delegados dessa alteração.

5.2. Tipos de largada

5.2.1. Sempre que possível, todas as embarcações de uma prova devem alinhar na linha de largada na água. Quando tal for impossível ou impraticável, devido á falta de espaço, um dos seguintes tipos de largada simultâneas poderá ser praticada:

- a) Largada em terra - com as embarcações alinhadas na margem pela ordem determinada por sorteio.
- b) Largada tipo "Grelha" - com as tripulações alinhadas segundo a respetiva classe (categoria / tipo de barco), estando á frente das classes mais rápidas.
- c) Largada lançada - Quando correntes fortes tornarem o alinhamento estacionário impossível, com a permissão das embarcações se movimentarem em direção da linha de largada com vista a atravessá-la ao sinal.
- d) Quando uma largada simultânea for impraticável ou indesejável, uma largada "Intervalada" poderá ser usada, sendo a ordem determinada por sorteio. Deve ser fornecida aos delegados de equipa uma lista dos competidores com as respetivas horas de largada. Os competidores devem estar preparados para se dirigirem para a posição de largada logo que sejam chamados os seus números. É igualmente permitido fazer uma largada "Intervalada" por grupos.

6. PERCURSOS

6.1. As provas de MARATONA poderão ser realizadas em:

- a) Percursos em rios sem obstáculos ou interrupções.
- b) Percursos em rio com obstáculos tais como represas, pedras, baixios, envolvendo portagens, etc.
- c) Percursos de água aberta em lagos.
- d) Qualquer combinação dos percursos referidos.

6.2. A DESIGNAÇÃO das provas consoante os percursos deverá ser a seguinte:

- a) Descidas - Se se realizarem num rio a favor da corrente.
- b) Subidas - Se se realizarem num rio, mas contra a corrente.
- c) Travessias - Se se realizarem num lago.
- d) Circuitos - Se consistirem em mais que uma volta a um determinado trajeto.

7. PROVAS POR ETAPAS

- 7.1. As provas podem ser realizadas numa ou em várias etapas, num ou em vários dias.

Quando uma prova for dividida em várias etapas, as largadas da segunda e seguintes etapas do mesmo dia podem ser executadas individualmente pela ordem de chegada da etapa precedente e nos mesmos intervalos de tempo. Se o critério de classificação for o de pontos alcançados por etapa, a largada deverá ser dada no sistema de uma largada em simultâneo.

Vencerá a tripulação que efetuar o percurso total no menor espaço de tempo se a pontuação for obtida por tempo ou a tripulação que obtiver o maior número de pontos acumulados ao longo das etapas.

- 7.2. Pontuação por etapa.

A pontuação por etapas será feita como consta no Regulamento específico de cada especialidade, resultando o vencedor, individual ou coletivo, do somatório da pontuação obtida nas várias etapas.

8. TEMPO DE CONTROLO

- 8.1. Os limites de tempo de controlo de classificação para as provas de longa distância serão de 50 segundos por cada quilómetro do percurso em questão. O início da contagem do tempo de controlo é considerado no instante de passagem da terceira embarcação na linha de chegada de cada grupo de pontuação coletiva.
- 8.2. Este controlo pode ser alterado em regulamento específico.

9. CHEGADAS

- 9.1. A linha de chegada é atingida quando a proa da canoa ou kayak, com o(s) atleta(s) competidor(es) dentro da embarcação, a cruzar.
- 9.2. A entrada na linha de chegada não poderá ser feita em esquimotagem ou em marcha à ré (i.e. a andar para trás).
- 9.3. Se a linha da chegada for atingida por duas ou mais embarcações ao mesmo tempo, as respetivas tripulações terão a mesma classificação sendo à embarcação seguinte atribuída uma posição na tabela classificativa tantos lugares abaixo quanto o número de embarcações empatadas.
- 9.4. Após o primeiro atleta terminar a prova para, é concedido um prazo máximo de 30 minutos para que os restantes concluam a sua prova. Todos os atletas que ainda não tiverem cruzado a linha de meta serão desclassificados.
- 9.5. As bandeiras de chegada não devem estar a uma distância superior a 30m uma da outra.

10. RONDAGENS

- 10.1. Quando uma prova é realizada num percurso com pontos de rondagem e estes fiquem do lado esquerdo das embarcações (sentido contrário dos ponteiros do relógio), devem ser utilizadas bóias vermelhas. Se os pontos de rondagem ficarem do lado direito das embarcações (sentido dos ponteiros do relógio), as bóias devem ser amarelas.

10.2. Os pontos de rondagem devem ser preferencialmente 5, podendo, em casos excepcionais ser apenas 3 e podem estar assinalados por cinco bandeiras diagonalmente divididas em vermelho e amarelo.

11. ULTRAPASSAGENS

- 11.1. Quando uma embarcação está a ultrapassar outra, é dever da embarcação que ultrapassa manter-se sempre à distância conveniente da embarcação ultrapassada.
- 11.2. Ao passar um ponto de rondagem, a tripulação que segue no percurso exterior deve deixar espaço para que a tripulação que segue no percurso interior a possa ultrapassar desde que esta embarcação tenha a proa pelo menos ao nível do quebra-mar da frente da embarcação que segue no percurso exterior.
- 11.3. Nos K2 e K4, isto refere-se ao quebra-mar da proa.
- 11.4. Em relação à C1, refere-se ao nível do corpo do atleta e em relação à C2 refere-se ao nível do corpo do atleta da frente.
- 11.5. Um atleta não será desclassificado por tocar na boia de rondagem, a não ser que, na opinião dos Árbitros de Rondagem, tire daí vantagens.
- 11.6. Ao efetuar a rondagem, a embarcação deve seguir o mais próximo possível, o percurso assinalado pelas boias.

12. PORTAGENS

- 12.1. Os competidores só poderão realizar uma portagem nos locais designados pela organização da prova.
 - 12.1.1. Nos pontos de portagens oficiais, os limites do plano de água onde se efetuará a portagem devem estar claramente assinalados por duas bandeiras diagonalmente divididas em vermelho e amarelo.
 - 12.1.2. O espaço entre as bandeiras delimitadoras da portagem deve ser considerado zona proibida.
 - 12.1.3. O trajeto de portagem deve ter espaço para colocar três corredores sendo um para estacionamento dos delegados que vão abastecer os atletas, outro para os atletas que pretendem receber abastecimento e um terceiro para os atletas que não pretendam ser abastecidos. O percurso não deverá ter menos que 150 metros de comprimento.
 - 12.1.4. Os organizadores devem zelar para que o trajeto na margem permita a portagem simultânea de pelo menos quatro embarcações K2.
 - 12.1.5. Nas portagens, todos os competidores devem desembarcar e embarcar nos locais delimitados pela organização.
 - 12.1.6. Em nenhuma circunstância, poderá ser efetuada uma portagem para encurtar o percurso de prova.
- 12.2. Um competidor que efetue uma portagem em qualquer outro ponto do percurso deve seguir a direção do plano de água, e o trajeto de portagem deve ser tão próximo do plano de água quanto possível.
- 12.3. Sempre que aparecerem baixios é permitido desembarcar e levar o barco para água funda.

12.4. Em nenhuma circunstância uma portagem deve ser efetuada, se resultar no encurtamento do percurso da prova.

12.5. **Assistência**

12.5.1. Não é permitido os atletas serem acompanhados ou receberem assistência de embarcações não autorizadas a participar na prova;

12.5.2. Um competidor pode receber assistência na margem. Esta assistência é limitada a serviços de primeiros socorros, fornecimento de comida, bebidas ou vestuário, substituição de equipamento em deficientes condições (incluindo pagaias), ajuda em reparações.

12.5.3. Em caso de naufrágio, um competidor pode receber assistência para esvaziar o seu barco e retomar a sua posição de remada no mesmo local que foi socorrido.

12.5.4. Um competidor que sofra de defeito físico pode, com prévio consentimento da Comissão de Competição, receber ajuda numa portagem.

12.5.5. Não é permitida a troca de embarcação, mesmo com outros competidores da mesma equipa.

13. OFICIAIS

13.1. As competições de MARATONA devem ser realizadas sob a supervisão dos seguintes oficiais:

- a) Juiz Árbitro;
- b) Organizador(es) da Competição (FPC + organizador local quando existe);
- c) Secretário da Competição;
- d) Árbitro da Largada;
- e) Árbitro Alinhador;
- f) Árbitro de Percurso;
- g) Árbitro de Rondagem;
- h) Árbitro de Chegada;
- i) Árbitros Cronometristas;
- j) Anunciador;
- k) Oficial de Imprensa.

14. MEDIDAS DE SEGURANÇA

14.1. Todas as embarcações têm de flutuar, mesmo cheias de água.

14.2. Se o Organizador decidir, todos os competidores deverão usar colete salva-vidas e qualquer outro equipamento de segurança designado, o qual deverá ser referido nas condições de inscrição.

14.3. Em Travessias é obrigatório o uso de saíotes, para embarcações que não sejam sit-on-top e aconselhável o uso de colete salva-vidas;

14.4. Os coletes salva-vidas devem ter, pelo menos, 6Kg de flutuação;

14.5. Nas provas de longa distância, podem surgir situações perigosas para os participantes. É obrigatório que todo o competidor que veja outro em situação de perigo, lhe dê toda a

ajuda possível. O não cumprimento desta norma poderá implicar a expulsão da Modalidade.

- 14.6. As provas poderão ser anuladas devido às más condições do plano de água, climatéricas e/ou segurança. A anulação das mesmas é da inteira responsabilidade das organizações e juiz árbitro.

15. PENALIZAÇÕES

- 15.1. Nas provas de longa distância são aplicadas penalizações, sob a forma de tempo, que devem ser cumpridas pela embarcação numa área na zona final da portagem, devidamente sinalizada e sob alçada de um elemento da arbitragem
- a) As penalizações são atribuídas pelo Juiz árbitros e não estão sujeitos a apelo;
 - b) Num segundo aviso de falsa largada é aplicado 30 segundos de penalização;
 - c) No caso de falha de uma das boias de viragem e caso o árbitro de viragem entenda que foi obtida uma pequena vantagem por parte da embarcação, é aplicada uma penalização de 15 segundos;
 - d) No caso de uma colisão intencional e na qual uma das embarcações saia prejudicada no entender do árbitro, será aplicada uma penalização de 30 segundos à embarcação que provocou a colisão;
 - e) No caso de utilização da onda de uma outra embarcação de uma categoria diferente da sua, o atleta no primeiro aviso é penalizado com 30 segundos de penalização;
 - f) Ao atleta que atirar para a água sacos de bebida ou outro tipo de detrito equivalente será aplicada uma penalização de 30 segundos;
 - g) As penalizações referidas devem ser aplicadas na primeira portagem após decisão do Juiz árbitro. As mesmas devem ainda ser comunicadas ao delegado do clube e devem ser comunicadas ao(s) atleta(s) através de um placar colocado no início da portagem.

16. DESCLASSIFICAÇÕES

- 16.1. Todo o atleta que ultrapasse a linha de chegada, propositadamente, com a embarcação em marcha a trás ou em esquimotagem, será desclassificado.
- 16.2. Todo o atleta que tente ou impeça o seu adversário de cortar a meta entre as bandeiras de chegada será desclassificado.
- 16.3. Não é permitido, durante a prova, ser acompanhado por embarcações não participantes, ao longo do percurso. Tais atos acarretam a desclassificação do(s) competidor(s) em questão.
- 16.4. Não é permitido aos atletas tirar benefício, encurtando o percurso, do transporte da embarcação à mão ou por terra.
- 16.5. Os atletas que usufruam da onda de outra embarcação de uma categoria diferente da sua, serão alvo de um 1º aviso pelo árbitro de percurso. Ao segundo aviso, a embarcação será desclassificada.

17. PONTUAÇÃO COLECTIVA

17.1. Grupos de Pontuação

Excetuando as Provas ou Campeonatos com sistema de pontuação própria, serão considerados para efeitos de pontuação coletiva os seguintes grupos de pontuação em cada tipo de embarcação:

- Sénior/Júnior Masculino
- Sénior/Júnior Feminino
- Cadete Masculino
- Cadete Feminino
- Infantil Masculino
- Infantil Feminino
- Iniciado Masculino
- Iniciado Feminino
- Veterano Masculino
- Veterano Feminino

17.2. Nas provas de longa distância, com exceção do Campeonato Nacional de Esperanças, apenas pontua para a Classificação Coletiva a primeira embarcação de cada grupo de pontuação de um clube.

18. CAMPEONATO NACIONAL DE MARATONA

A FPC deverá organizar, anualmente, o Campeonato Nacional de Maratona, de acordo com o Regulamento Geral de Competições e Regulamento de Maratona.

18.1. Celebração

A FPC indicará na altura da publicação do Calendário anual da Modalidade o local e data do Campeonato Nacional de Maratona. O Campeonato Nacional de Maratona será disputado numa só prova e em 2 dias de competição.

18.2. Participação

A participação no Campeonato Nacional de Maratona está aberta a competidores inscritos na FPC através dos seus Clubes ou a individuais, pertencentes às seguintes Classes:

MASCULINOS					FEMININOS				
Seniores	K1	K2	C1	C2	Seniores	K1	K2	C1	C2
Juniores	K1	K2	C1	C2	Juniores	K1	K2	C1	C2
Veteranos A/B/C/D	K1	K2	C1	C2	Veteranos A/B/C/D	K1	K2	C1	C2

18.2.1. A Prova será disputada num fim-de-semana. As embarcações monolugares competirão no Sábado e as embarcações bilugar no Domingo.

Atletas da categoria de cadetes podem competir como Juniores.

18.2.2. Os competidores poderão participar numa prova de Sábado e outra de Domingo.

18.2.3. Nas embarcações bilugar poderão participar atletas de clubes diferentes, desde que:

...Ambos sejam da mesma categoria.

- a) A prova seja seletiva Nacional;
- b) A inscrição da embarcação seja realizada pelos dois clubes dentro dos prazos de inscrição definidos;
- c) Que os atletas em causa não se inscrevam noutra categoria durante a mesma competição.

18.3. Pontuação individual

Em cada grupo de pontuação serão atribuídos os seguintes pontos:

Classificação	Pontuação
1º	34
2º	28
3º	22
4º	16
5º	14
6º	12
7º	10
8º	8
9º	6
10º	4
11º	2
(...)	2

18.4. Pontuação Coletiva

18.4.1. Para efeitos de pontuação coletiva cada classe é considerada um grupo de pontuação. Para cada clube pontuam apenas as suas sete melhores classes. Em cada classe apenas pontua a primeira embarcação de cada clube, conforme previsto no Regulamento Geral de Competições.

18.4.2. No caso das embarcações compostas com atletas de clubes diferentes, a pontuação será dividida de igual forma pelos dois clubes.

18.5. Ranking Sub-23

Será elaborado um Ranking, (intermédio e final) de atletas Sub-23, como subcategoria da categoria Sénior.

- 18.6. As categorias de Veteranos A, B, C e D apenas pontuam para o Campeonato Nacional de Veteranos.

19. TAÇA DE PORTUGAL DE MARATONA**19.1. Celebração**

A FPC indicará na altura da publicação do Calendário anual da Modalidade o local e data da Taça ou Taças de Portugal de Maratona. Ou seja, a Taça de Portugal poderá ser constituído por uma ou mais provas e será disputada preferencialmente num dia. Para efeitos de Seletiva Nacional ou se a FPC assim o entender, poderá ser disputada em 2 dias de competição, à semelhança do campeonato nacional.

19.2. Classes

19.2.1. Apenas serão disputadas prova em K1 e C1. Para efeitos de Seletiva Nacional ou se a FPC assim o entender, poderão ser disputadas provas em embarcações K2 e C2.

19.2.2. Nesta competição não haverá atribuição de título individual.

Cada atleta poderá participar apenas numa classe.

19.3. Pontuação coletiva

A pontuação coletiva segue as mesmas normas utilizadas para o Campeonato Nacional de Maratona.

- 19.4. As categorias de Veteranos A, B, C e D apenas pontuam para o Campeonato Nacional de Veteranos.

20. CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS**20.1. Celebração**

A FPC deverá promover anualmente o Campeonato Nacional de Esperanças, de acordo com o Regulamento Geral de Competições e Regulamento de Competições de Longa distância. Este Campeonato deverá ser disputado em três provas.

20.2. Participação

A participação no Campeonato Nacional de Esperanças está aberta a todos os competidores, inscritos na FPC, pertencentes às seguintes Classes:

MASCULINOS					FEMININOS				
Menores	K1	K2	----	----	Menores	K1	K2	----	----
Iniciados	K1	K2	----	----	Iniciados	K1	K2	----	----

Infantis	K1	K2	C1	C2
Cadetes	K1	K2	C1	C2

Infantis	K1	K2	C1	C2
Cadetes	K1	K2	C1	C2

20.3. Limitações dimensionais das embarcações

	K1	K2	C1	C2
Comprimento máximo (cm)	520	650	520	650
Peso mínimo (kg)	12	18	14	20

20.4. Segurança

Nas categorias de Menores, iniciados e infantis é obrigatório o uso de colete salva-vidas.

20.5. Percursos

20.5.1. Kayak masculino / Kayak feminino e Canoa masculino

- a) Cadetes - 6 km;
- b) Infantis - 4 km;
- c) Iniciados - 2 km;
- d) Menores - 2 km.

20.5.2. Canoa feminina

- a) Cadetes - 2 km;
- b) Infantis - 2 km.

20.6. Programa das provas

20.6.1. Nas provas do Campeonato Nacional de Esperanças as largadas devem ser dadas alternadamente, tendo em atenção à primazia das embarcações mais rápidas.

20.6.2. Outra solução, julgada mais conveniente, será da responsabilidade da Comissão de Competição, que deverá informar todos os Delegados dessa alteração.

20.7. Alterações ao caderno de prova

20.7.1. No campeonato Nacional de esperanças, não obstante o descrito no ponto 23 do Regulamento Geral de Competições, é possível, por razões médicas, proceder à alteração de uma embarcação K2 ou C2 para K1 ou C1, utilizando um dos atletas inscritos nessa embarcação bilugar.

20.7.2. Esta alteração implica o envio, até 48 horas após o término da prova, de atestado médico a comprovar a ausência do atleta em falta. Caso o mesmo não seja enviado dentro do prazo estipulado, o resultado da embarcação monolugar será eliminado da classificação coletiva e individual.

20.8. Tempo de Controlo

O tempo de controlo é definido pela soma do tempo do 3º classificado com um minuto por cada km de prova.

20.9. Pontuação individual

20.9.1. Aos classificados em cada grupo de pontuação serão atribuídos os seguintes pontos:

Classificação	Pontuação
1º	34
2º	28
3º	22
4º	16
5º	14
6º	12
7º	10
8ª	8
9º	6
10º	4
11º	2
(...)	2

20.9.2. Para efeitos da pontuação para o Campeonato Nacional de Esperanças serão consideradas as duas melhores pontuações obtidas pelo atleta no conjunto das provas em que participar.

20.9.3. Quem chegar fora do tempo de controlo ou não terminar a prova não pontua para o clube.

20.9.4. Desempate

No caso de empate no final das três competições, o fator de desempate será a pontuação alcançada na última competição realizada pelas embarcações.

20.9.5. Atribuição de prémios

- Nas provas do Campeonato Nacional de Esperanças, nas categorias iniciados e infantis e apenas para efeitos de atribuição de prémios de cada uma das provas, haverá uma subdivisão dos atletas nas embarcações monolugares.
- A subdivisão será em A (de 1º ano) e B (de 2º ano), sendo a entrega feita de acordo com essa divisão. Não há lugar a entrega de prémios absolutos dentro de cada um destes escalões.

- c) Estes prémios não alteram a pontuação individual destes escalões, que continua a ser feita de acordo com a classificação geral na categoria. Também não é considerada esta divisão para efeitos de títulos nacionais.
- d) Na última prova do Campeonato Nacional, para além da distribuição de prémios referida anteriormente, no que diz respeito à terceira e última prova, serão atribuídas as medalhas relativas à classificação absoluta no Campeonato Nacional.

20.10. Pontuação Coletiva

20.10.1. Para efeitos de pontuação coletiva serão consideradas todas as classes, resultando a pontuação coletiva da soma de todos os pontos acumulados pelo clube. A categoria de Menores pontua coletivamente para o clube.

20.10.2. A classificação coletiva final será obtida através do somatório dos pontos conquistados nas 2 provas onde obtiver melhor pontuação.

20.10.3. Para efeitos do ranking nacional de clubes, a classificação é obtida pelo somatório dos pontos dos clubes nas suas duas melhores pontuações das três provas realizadas

21. LONGA DISTÂNCIA

21.1. São competições de longa distância as que não integram o Campeonato Nacional ou Taça de Portugal de Maratona ou Campeonato Nacional de Esperanças, com distância superior a 2000 metros.

21.2. Podem decorrer por etapas, num ou mais dias de competição;

21.3. Classes

A organização da competição definirá as Categorias que integram a Prova. Esta informação terá que ser divulgada na Ficha Técnica da competição.

21.4. Pontuação coletiva

A organização da competição definirá os critérios a utilizar para a pontuação coletiva. Esta informação terá que ser divulgada na Ficha Técnica da competição.