

4 organizações

2 freguesias



SÃO JOÃO DAS LAMPAS E TERRUGEM

1 circuito



2ª edição

Circuito Trail da Freguesia

1ª edição (2024-25)

«o postal»



Circuito Trail das Freguesias

2ª edição (2025-26)



Mapa da freguesia e alguns pontos de passagem

REGULAMENTO

1.

Apresentação do Circuito

A 2ª edição do **Circuito Trail das Freguesias** será realizado durante a época desportiva de 2025/26, sendo constituído por 4 provas de Trail Running realizadas nas Freguesias de S. João das Lampas e Terrugem, concelho de Sintra, distrito de Lisboa e destinando-se a atletas maiores de 18 anos inclusivé.

CALENDÁRIO DE PROVAS:

 2ª edição  <u>Provas & datas</u> Evento 		
02.11.25	Santa Susana	UTDL - IV Ultra Trail Demónios do Lizandro
08.02.26	Terrugem	9º Terrugem Trail
09.05.26	São João das Lampas	12º Trilho das Lampas
24.05.26	Praia do Magoito	IV Trail Praia Mag8

As datas poderão ser alteradas pelas organizações, não tendo a Direção do Circuito qualquer responsabilidade pelas alterações. Porém, não podem coincidir com as datas de outros eventos do Circuito ou estarem espaçadas com menos de 6 dias de diferença.

2. Objetivos

- 2.1 – Dar a **conhecer a freguesia**, incentivando à participação dos atletas nas várias provas do Circuito;
- 2.2 – Promover um Circuito de provas com **distâncias variáveis** para atletas de Trail;
- 2.3 – Criar oportunidades para **prática desportiva e de competição saudável**;
- 2.4 – Contribuir para uma **melhor qualidade de vida**, de saúde e aumentar a autoconfiança e autoestima;
- 2.5 – Possibilitar a **prática desportiva**, sem qualquer impacto ambiental;
- 2.6 – Despertar o interesse pela **preservação do meio ambiente**, só deixando as pegadas, apagadas pelo tempo;
- 2.7 – **Promover o associativismo**, apoiar e incentivar o trabalho das entidades que organizam as provas;
- 2.8 – **Convívio** e novas amizades entre os atletas.

3. Características

3.1 – O Circuito é composto por Trail Longo e Trail Curto;

3.2 – Cada prova contribui para o Circuito com a sua classificação geral e por equipas;

3.2 – As Organizações que contam para o Circuito são independentes e autónomas de todas as restantes provas;

3.3 – Em eventos com mais de uma distância competitiva, contam 2 provas de acordo com a tabela abaixo para a classificação do Circuito de Trail das Freguesias, sendo que a prova mais Curta não poderá ter menos de 12kms e a mais Longa, até à distância máxima de 28kms.

Eventos com uma distância competitiva, essa distância conta para a prova onde cada atleta está inserido, desde o início do circuito, pois a 1ª prova é que define qual a distância onde se insere.

(Exemplo: o Atleta xyzz, na 1ª prova participou na distância de 15k, vai pontuar para o Trail Curto e deve participar nas restantes nessa distância para obter a sua classificação final.

Ao participar na prova onde apenas tem uma distância, a sua pontuação será contabilizada no Trail Curto.)

DISTÂNCIAS COMPETITIVAS:

	 2ª edição	
	Circuito Trail Longo	Circuito Trail Curto
UTDL - IV Ultra Trail Demónios do Lizandro	Trail Curto 19k	Mini Trail 12k
9º Terrugem Trail	Trail Longo 24k	Trail Curto 15k
12º Trilho das Lampas	Trail 20k (*)	12k (**)
IV Trail Praia Mag8	Trail Sprint 19k	Trail 13k
Nota: estas são as distâncias previstas, podendo haver alterações sendo da responsabilidade de cada organização a sua comunicação.	(**) em estudo esta distância; (*) a pontuação dos inscritos nesta prova, irá ser contabilizada no circuito, na prova onde estão a ser pontuados desde o início, caso não se realize a distância menor.	

4. Compromisso da Direção do Circuito

4.1 – A Direção atualiza as tabelas da classificação do CTF – Circuito de Trail das Freguesias;

4.2 – O Circuito baseia-se numa classificação anual que começa a partir de 1 de Outubro de 2025 e termina no dia 31 de Setembro de 2026, onde encaixa o calendário das 4 provas;

4.3 – A classificação é individual (geral) e por equipas;

4.4 – A classificação de cada prova sairá assim que possível e é da responsabilidade de cada prova comunicá-la 3 dias após a prova;

4.5 – A classificação de uma prova é da inteira responsabilidade da própria prova, sendo esta, a responsável por fazer cumprir o seu próprio regulamento. O CTF, limita-se a publicar as tabelas de classificação enviadas pela Direção de prova;

4.6 – As reclamações por parte dos atletas, devem ser reportadas à prova em que participaram o mais rápido possível e respeitando o período em que o pode fazer;

4.7 – A partir do momento em que o CTF lança as classificações, os atletas têm 5 dias para as poderem reclamar para o e-mail ctfsjt@gmail.com;

4.8 – Se houver reclamações, fora do período de reclamações, o CTF vai analisar a situação e decidir se corrige a situação;

4.9 – O CTF mediante análise e pela verdade desportiva, poderá alterar as classificações se for detetada falha que seja responsabilidade do CTF. Se a falha detetada for da responsabilidade do atleta, o CTF não irá corrigir. Se a falha for da parte da prova, a reclamação deverá ser direcionada à prova e não ao CTF. Mediante a decisão da prova sobre a reclamação o CTF irá analisar se corrige ou não;

5. Inscrições

5.1 – Para cada uma das provas do Circuito, as inscrições são da responsabilidade da Organização de cada uma das provas;

5.2 – Cada atleta ao inscrever-se, individualmente ou coletivamente, deverá manter os dados durante todas as provas do Circuito, sendo responsável pelo seu preenchimento corretamente. Se não o fizer poderá ser desclassificado caso a Direção assim o entender;

5.3 – São considerados inscritos no Circuito todos os atletas que participem em qualquer uma das provas pontuáveis, sem qualquer custo adicional para o atleta ou equipa;

5.4 – Cada atleta apenas poderá contribuir para a obtenção de pontuação coletiva durante a época por uma única equipa, que será considerada a primeira que representar.

Caso decida deixar de representar essa equipa durante o decorrer da época, para passar a individual ou representar uma 2ª equipa, deverá informar o CTF para o e-mail ctfsjt@gmail.com no entanto permanecerá como individual até final da época desportiva.

5.5 – O atleta é identificado pelo CTF através do seu número do Cartão do Cidadão, por isso, é da inteira responsabilidade do atleta que no ato da inscrição os seus dados estejam corretos;

6.1 – Equipas:

São consideradas equipas femininas e masculinas, equipas com 3 atletas no mínimo que finalizam a prova na mesma distância. Pontuam os 3 melhores elementos (independentemente do escalão a que pertençam) em cada distância das provas pontuáveis para o Circuito.

7. Acreditação do CTF

7.1 Todas as provas que compõem o Circuito são certificadas pela ATRP ou têm o regulamento da prova homologado pela AAL;

8. Classificação dos atletas

8.1 – Para a classificação no Circuito, os atletas deverão finalizar no mínimo de 3 das 4 provas do Circuito Curto ou do Circuito Longo.

8.2 – No final, serão contabilizadas as melhores 3 provas. Se o atleta tiver feito mais que 3 provas, serão descontadas as provas com menor classificação à Geral;

8.3 – Em cada prova pontuam todos os atletas, contribuindo a pontuação de cada atleta para o seu posicionamento na geral feminina ou masculina (consoante os casos);

8.4 – Considera-se Finalista, todo o atleta que terminar as 3 provas possíveis.

8.5 – Considera-se Totalista, todo o atleta que terminar as 4 provas possíveis.

9. Classificação das Equipas

9.1 – Para a Classificação por equipas, em cada prova, constam os 3 melhores atletas de cada equipa, na classificação geral, independentemente do escalão a que pertençam;

9.1.1 – Por “prova” entende-se a mesma distância. Ou seja, cada distância competitiva do evento é uma prova diferente. Para pontuar coletivamente, cada equipa terá de classificar 3 (três) atletas na mesma distância;

9.2 – A classificação obtida na classificação geral equivale ao número de pontos de cada atleta, vencendo a equipa que somar menos pontos;

9.3 – Em caso de igualdade pontual, a equipa que fechar primeiro será a melhor classificada;

9.4 – Para ser considerada Finalista do Circuito de Trail das Freguesias, cada equipa terá de participar e classificar-se em 3 das 4 provas;

9.5 – Para a classificação final constam as melhores pontuações de cada equipa. Caso a equipa participe em mais de 3 provas, serão excluídas as pontuações mais baixas.

10. Pontuações

10.1 – Por cada prova do Circuito de Trail das Freguesias serão atribuídos pontos pela Classificação Geral Feminina e Masculina e Classificação por equipas;

10.2 – As classificações serão definitivas após o período de reclamação previsto nos regulamentos de cada prova, sendo estas da responsabilidade da Organização dos mesmos;

10.3 – As pontuações individuais e coletivas serão atribuídas mediante as regras presentes na Secção “**Pontuações**”, que constam na parte final deste documento;

10.4 – Os atletas e as equipas têm 5 dias para reclamar a sua pontuação/classificação, após a publicação dos resultados na página do CTF.

11. Desempate entre atletas

11.1 – Em caso de empate tem vantagem o atleta com mais participações em provas do Circuito;

11.2 – Continuando o empate a vantagem vai para os melhores resultados;

11.3 – Persistindo o empate, o critério de desempate será os segundos melhores resultados, terceiros, quartos, etc...;

11.4 – Caso não se consiga desfazer o empate até 50% das provas, a vantagem vai para o atleta mais velho, podendo-se recorrer ao dia em que fazem anos.

12. Desempate classificativo entre equipas

12.1 – Em caso de empate tem vantagem a equipa com mais participações em provas do Circuito;

12.2 – Continuando o empate a vantagem vai para os melhores resultados coletivos;

12.3 – Persistindo o empate, o critério de desempate será os segundos melhores resultados, terceiros, quartos, etc...;

12.4 – Caso continue o empate a vantagem vai para a equipa que, na classificação geral individual (feminina ou masculina), tiver o atleta melhor classificado.

13. Atualização da classificação

13.1 – A atualização da classificação geral e equipas, está a cargo da Direção do Circuito, que terá a obrigatoriedade de atualizar e divulgar as tabelas classificativas;

13.2 – O Circuito terá uma página na Internet/ou Facebook onde coloca toda a informação relativa ao mesmo e às provas que o integram, bem como as tabelas classificativas.

14. Prémios

14.1 Todos os atletas que se classifiquem em 3 provas são considerados **FINALISTA**.

As 3 provas terão de ser no mesmo Circuito, ou Curto ou Longo;

14.2 Todos os atletas que concluem as 4 provas são considerados **TOTALISTA** tendo direito a um prémio “finisher totalista”.

Exemplo: Um atleta que concluiu 3 provas do Trail Longo e 1 provas do Trail Curto, num total de 4 provas, será considerado TOTALISTA;

14.3 – Os vencedores da geral feminina e masculina serão proclamados “**Campeões do Circuito**”;

14.4 – A equipa vencedora será proclamada “**Campeã do Circuito**”;

14.5 – Todos os pódios da **GERAL INDIVIDUAL E POR EQUIPAS** do Circuito Curto e do Circuito Longo terão direito a um troféu;

**** a cerimónia de entrega dos prémios do Circuito serão divulgados em data posterior.**

14.6 – Poderão ser distribuídos por sorteio outros prémios que a Direção do Circuito consiga angariar.

 2ª edição	 Prémios
	Trail Longo Trail Curto
Geral Masculino	 
Geral Feminina	 
Equipas	 
	FINALISTA - Todos os atletas que se classifiquem em 3 provas TOTALISTA - Todos os atletas que participem nas 4 provas

15. Omissões

Os casos omissos neste Regulamento serão resolvidos soberanamente pela Direção do Circuito.



PONTUAÇÕES – Como obter?

PONTUAÇÃO INDIVIDUAL:

1 - O **Circuito Trail das Freguesias** decorrerá no período indicado no regulamento e é constituído pelas 4 provas já mencionadas.

2 - Por cada prova do CTF serão atribuídos pontos pela Classificação Geral Feminina e Masculina e Equipas. As classificações serão definitivas após o período de reclamação previsto nos regulamentos de cada prova e não passíveis de alteração após a publicação na página do CTF, salvo se a Direção do CTF assim o entender.

3 - A cada atleta que finalize provas do CTF é atribuído um determinado número de pontos, obtidos com base na seguinte fórmula:

TOTAL DE PONTOS = N.º de Pontos por Tempo + Pontos “Bónus Top 20”

3.1 - O Nº de Pontos por Tempo é achado da seguinte forma:

(Tempo do Vencedor / Tempo do Atleta) x 100

Exemplo prático para a obtenção da pontuação numa prova:

			Tempo	T. Vencedor	Pontos	Bónus	Total
Class.	Atleta	Equipa	Final	/ T. Atleta	Tempo	Top20	PONTOS
1º	A	Conchas	03:02:07	1	100	70	170
2º	B	Mariscos	03:03:42	0,9913809	99	60	159
3º	C	LisboaN	03:05:39	0,9809678	98	55	153
4º	D	Saloios	03:07:36	0,9707711	97	50	147
5º	E	FonteVW	03:09:33	0,9607843	96	45	141
6º	F	SintraZ	03:11:30	0,9510009	95	41	136
7º	G	LisboaN	03:13:27	0,9414147	94	37	131
8º	H	JanasT	03:15:24	0,9320198	93	33	126
9º	I	Conchas	03:17:21	0,9228106	92	30	122
10º	J	PintosBM	03:19:18	0,9137816	91	27	118
11º	K	Saloios	03:21:15	0,9049275	90	24	114
12º	L	Saloios	03:23:12	0,8962434	90	22	112
13º	M	RioXZ	03:25:09	0,8877244	89	20	109

14º	N	Moita99	03:27:06	0,8793658	88	18	106
15º	O	LisboaN	03:29:03	0,8711632	87	16	103
16º	P	PintosBM	03:31:00	0,8631122	86	14	100
17º	Q	Moita99	03:32:57	0,8552086	86	13	99
18º	R	JanasT	03:34:54	0,8474484	85	12	97
19º	S	SintraZ	03:36:51	0,8398278	84	11	95
20º	T	Alviela	03:38:48	0,8323431	83	10	93
21º	U	Bairro	03:40:45	0,8249906	82	–	82
22º	V	Charneca	03:42:42	0,8177668	82	–	82
23º	W	FonteVW	03:44:39	0,8106684	81	–	81
24º	X	VVerde	03:46:36	0,8036923	80	–	80
25º	Y	Alviela	03:48:33	0,7968351	80	–	80
26º	Z	LisboaN	03:50:30	0,790094	79	–	79
27º	AA	PintosBM	03:52:27	0,783466	78	–	78
28º	BB	Saloios	03:54:24	0,7769482	78	–	78
29º	CC	RioXZ	03:56:21	0,770538	77	–	77
30º	DD	Moita99	03:58:18	0,7642328	76	–	76

31º	EE	LisboaN	04:00:15	0,7580298	76	–	76
32º	FF	PintosBM	04:02:12	0,7519268	75	–	75
33º	GG	FonteVW	04:04:09	0,7459212	75	–	75
34º	HH	SintraZ	04:06:06	0,7400108	74	–	74
35º	II	LisboaN	04:08:03	0,7341934	73	–	73
36º	JJ	JanasT	04:10:00	0,7284667	73	–	73
37º	KK	FonteVW	04:11:57	0,7228286	72	–	72
38º	LL	VVerde	04:13:54	0,7172771	72	–	72
39º	MM	Alviela	04:15:51	0,7118103	71	–	71
40º	NN	LisboaN	04:17:48	0,7064262	71	–	71

3.4 - Os Pontos “**Bónus Top20**” da classificação individual (Geral) são atribuídos segundo a seguinte tabela:

Classificação	Bónus		Classificação	Bónus	
1º	70		11º	24	
2º	60		12º	22	
3º	55		13º	20	
4º	50		14º	18	
5º	45		15º	16	
6º	41		16º	14	
7º	37		17º	13	
8º	33		18º	12	
9º	30		19º	11	
10º	27		20º	10	

4 - Para ser considerado “Finisher” do CTF, cada atleta terá de participar e classificar-se na mesma distância em 3 provas.

4.1 - Em cada prova pontuam todos os atletas que a finalizarem, contribuindo a pontuação obtida para o seu posicionamento na geral feminina ou masculina (consoante o género).

5 - Para a classificação final de cada atleta contam as melhores pontuações realizadas, correspondendo ao número mínimo de provas obrigatórias. Caso o atleta participe num número de provas superior ao mínimo, serão excluídas as pontuações mais baixas.

PONTUAÇÃO COLETIVA:

1 - Para a Classificação Coletiva, em cada prova, contam os 3 melhores atletas da equipa, contribuindo com a sua pontuação na classificação geral, independentemente do escalão a que pertençam.

1.1 - Por “prova” entende-se a mesma distância, ou seja, cada distância competitiva do evento é uma prova diferente. Para pontuar coletivamente, cada equipa terá de classificar 3 (três) atletas na mesma distância.

1.2 - Haverá classificação final para o Circuito Trail Longo e para o Circuito Trail Curto.

2 - A Classificação Geral obtida equivale ao somatório do número de pontos dos 3 primeiros classificados de cada equipa, vencendo a equipa que somar menos pontos. Obtido o total de pontos, ordenam-se as equipas pela pontuação mais baixa.

		Posição dos Atletas			Pontuação obtida pelos atletas			
Class.	Equipa	1º Atleta	2º Atleta	3º Atleta	1º Atleta	2º Atleta	3º Atleta	Total Pontos
1º	LisboaN	2º	4º	5º	2	4	5	11
2º	Joaninos	1º	6º	8º	1	6	8	15
3º	VerdesLM	3º	9º	10º	3	9	10	22

3 - Em caso de igualdade pontual, a equipa que fechar primeiro será a melhor classificada.

4 - Encontrada a classificação coletiva em cada prova, será atribuída a seguinte pontuação para a classificação no Circuito.

CLASSIF.	Pontuação atribuída
1^a	40 pontos
2^a	35 pontos
3^a	31 pontos
4^a	28 pontos
5^a	25 pontos
6^a	22 pontos
7^a	20 pontos
8^a	18 pontos
9^a	16 pontos
10^a	14 pontos
11^a	12 pontos
12^a	10 pontos
13^a	9 pontos
14^a	8 pontos
15^a	7 pontos
16^a	6 pontos
17^a	5 pontos
18^a	4 pontos
19^a	3 pontos
20^a	2 pontos
21^a e seguintes	1 ponto

5 - Para ser considerada “Finisher” do CTF, cada equipa terá de participar e classificar-se na mesma distância em pelo menos 3 provas.

6 - Para a classificação final de cada equipa contam as melhores pontuações realizadas, correspondendo ao número mínimo de provas obrigatórias. Caso a equipa participe num número de provas superior ao mínimo, serão excluídas as pontuações mais baixas.