



CIRCUITO DE MILHAS AAL – 24/25

REGULAMENTO

1. Apresentação do Circuito AAL/Parceiros

1.1 O Circuito de Lisboa de Milhas é composto por um conjunto de 10 provas realizadas em estrada, pista ou corta-mato. Estas provas têm parcerias com vários organizadores, onde a AAL irá efetuar as classificações.

2. Participação

2.1. A participação nas várias competições é aberta a atletas federados e não federados, de ambos os sexos. Os atletas pontuados e premiados Circuito de milhas AAL 24/25, terão de estar filiados desde a primeira prova em que participam.

3. Inscrições:

- 3.1. Os atletas e clubes terão de se inscrever em cada prova e nos respetivos organizadores.
3.2. O Atleta terá de ter, em todas as provas, o mesmo nome e o mesmo escalão, caso isso não aconteça, não será contabilizado como sendo o mesmo atleta.

4. Datas

- 20 - Outubro - MILHA DA CEGONHA
16 - Novembro - MILHA CÂNDIDO OLIVEIRA
17- Novembro - MILHA JOMA
1 - Dezembro - MILHA 1º DEZEMBRO QUEIJAS
22 – Fevereiro - MILHA SÃO MARCOS
3 – Maio - MILHA FALAGUEIRA JOVEM
31 - Maio - MILHA JOSÉ CALDAS
12 - Maio - MILHA NAZA São Domingos de Rana
12 - Julho - MILHA DO POVOENSE (PISTA)
Data a definir - CAMPEONATO REGIONAL DE MILHA

4.2. As datas poder ser alteradas consoante necessidades dos organizadores.

4.3. A qualquer altura/momento a AAL poderá introduzir mais uma prova, sendo que o número mínimo de provas a realizar se mantem.



5. Classificação:

5.1. Para a classificação final do circuito têm de se efetuar/terminar, no mínimo, 6 provas.

5.2. A classificação é feita com o 1º classificado a receber 10 pontos e o 10º 1, os restantes também 1 ponto. No final ganha o atleta que mais pontos tiver, desde que tenha feito o número mínimo de provas obrigatórias.

6. Escalões

6.1. Estando este circuito agregado em parceria com vários torneios e provas individuais, ficou decidido colocar os escalões desta forma:

Benjamins A M até setembro 2016

Benjamins A F até setembro 2016

Benjamins B M entre 2014, 2015

Benjamins B F entre 2014, 2015

Infantis M 2012 e 2013

Infantis F 2012 e 2013

Iniciados M 2010 e 2011

Iniciados F 2010 e 2011

Juvenis M 2008 e 2009

Juvenis F 2008 e 2009

Juniores M 2006 e 2007

Juniores F 2006 e 2007

Seniores M 1991 a 2005

Seniores F 1991 a 2005

M 35 1986 a 1990 - F 35 1986 a 1990

M 40 1981 a 1985 - F 40 1981 a 1985

M 45 1976 a 1980 - F 45 1976 a 1980

M 50 1971 a 1975 - F 50 1971 a 1975

M 55 1966 a 1970 - F 55 1966 a 1970



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

[Rua Rodrigo da Fonseca 56, Lisboa](#) | [21 386 18 11](#) | [@AtletismoLisboa](#) | [lisboa@fpatletismo.org](#)



M 60 1961 a 1965 - F 60 1966 a 1965

M 65 1956 a 1960 – F 65 1956 a 1960

M70 1951 a 1955 - F 1951 a 1955

M75 1946 a 1950 - F 1946 a 1950

M80 1941 a 1945 - F 1941 a 1945

M85 1936 a 1940 - F 1936 a 1940

M90 1935 e antes - F 1935 e antes

6.3 Desporto Adaptado:

Todos os atletas do desporto adaptado serão classificados por categoria e escalão, sendo que terão de fazer 50% das provas realizadas deste circuito.

7. Prémios do Circuito

7.1. Os prémios serão entregues aos 3 primeiros de cada escalão e sexo e às 10 primeiras equipas mais pontuadas, contando a pontuação de todos os atletas em todas as provas.

7.2. A cerimónia de entrega será iniciada assim que termine a última prova.

A Direção da AAL

07 de outubro de 2024