

**XIX** MILHA  
URBANA  
FALAGUEIRA JOVEM

**9 MAIO** | **16:00**  
**ESTAÇÃO METRO AMADORA ESTE**

**INSCRIÇÕES  
GRATUITAS**

**ATÉ**  
**5** Maio

**SAVE THE DATE**



**INSCRIÇÕES: [COMPETICOES.AALISBOA.COM.PT](https://competicoes.aalisboa.com.pt)**

ORGANIZAÇÃO



FALAGUEIRA/ENDA NOVA

PARCEIROS



APOIO



AMADORA  
Câmara Municipal

MEDIA



AMADORA

---

## Índice

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Inscrições .....                    | 2 |
| Programa horário.....               | 2 |
| Classificações.....                 | 3 |
| Segurança .....                     | 4 |
| Reclamações.....                    | 5 |
| Cedência do direito de imagem ..... | 6 |
| Como chegar ao local da prova.....  | 6 |
| Levantar os dorsais .....           | 7 |
| Percursos .....                     | 7 |

## REGULAMENTO

---

### XIX Milha Urbana Falagueira

A Junta de Freguesia da Falagueira – Venda Nova, em parceria com a Associação de Atletismo de Lisboa e com o apoio da Câmara Municipal da Amadora, realizará no próximo dia 9 de maio a XIX Milha Urbana Falagueira Jovem.

A presente iniciativa integra o Campeonato de Lisboa da Milha e está igualmente enquadrada no Programa Municipal de Desenvolvimento da Modalidade – **Amadora Atletismo**, reforçando o compromisso estratégico com a promoção e valorização do atletismo no concelho.

A prova destina-se a atletas de ambos os sexos, federados e populares, abrangendo os escalões desde Benjamins A até Veteranos.

### Inscrições

As inscrições são gratuitas e limitadas, devendo ser submetidas até às 24 horas do **dia 5 de maio de 2026** na plataforma da Associação de Atletismo de Lisboa: [competicoes.aalisboa.com.pt](https://competicoes.aalisboa.com.pt).

### Programa horário

#### PROGRAMA

---

| Horário / Competições |                                             |             |
|-----------------------|---------------------------------------------|-------------|
| Horas                 | Escalão                                     | Distância   |
| 16h00                 | F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65 F70 F75 F80 F85 | 1609 metros |
| 16h10                 | M55 60 M65 M70 M75 M80 M85                  | 1609 metros |
| 16h20                 | M35 M40 M45 M50                             | 1609 metros |
| 16h30                 | Sub-10 – M/F                                | 300 metros  |

|       |                    |             |
|-------|--------------------|-------------|
| 16h40 | Sub-12 – M/F       | 1000 metros |
| 16h50 | Sub-14 – M/F       | 1609 metros |
| 17h00 | Sub-16 – M/F       | 1609 metros |
| 17h10 | Sub-18 – M/F       | 1609 metros |
| 17h20 | Sub-20 – M/F       | 1609 metros |
| 17h30 | Sub-23 Séniiores M | 1609 metros |
| 17h40 | Sub-23 Séniiores F | 1609 metros |

| Horário / Cerimónia Protocolar |                                             |
|--------------------------------|---------------------------------------------|
| Horas                          | Escalão                                     |
| 16h20                          | F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65 F70 F75 F80 F85 |
| 16h30                          | M55 M60 M65 M70 M75 M80 M85                 |
| 16h40                          | M35 M40 M45 M50                             |
| 16h50                          | Sub-10 – M/F                                |
| 17h00                          | Sub-12 – M/F                                |
| 17h10                          | Sub-14 – M/F                                |
| 17h20                          | Sub-16 – M/F                                |
| 17h30                          | Sub-18 – M/F                                |
| 17h40                          | Sub- 20 – M/F                               |
| 17h50                          | Sub-23 Séniiores M                          |
| 18h00                          | Sub-23 Séniiores F                          |

## Classificações

Existe classificação coletiva e individual;

Serão premiados com troféu o 1º, 2º e 3º lugar, individual;

Para a classificação coletiva jovem pontuam todos os atletas até ao escalão de sub-18, inclusive. A Pontuação é distribuída de seguinte forma: 1º- 15 pts; 2º-14 pts; 3º- 13 pts, ...15º 1 ponto. Os restantes participantes receberão um ponto.

A classificação coletiva é elaborada somando os pontos obtidos pela equipa, nos respectivos escalões, vencendo a equipa que somar maior número de pontos, sendo que em caso de empate vence a equipa com mais 1<sup>os</sup> lugares;

A falta de comparência na cerimónia de entrega de prémios, sem aviso prévio por escrito, implica a perda do direito aos mesmos;

Serão desclassificados os atletas que não cumpram integralmente o percurso determinado para o respectivo escalão, ao longo do qual a organização colocará juízes de percurso que velarão pelo cumprimento desta norma;

Para efeitos classificativos do **Campeonato de Lisboa da Milha**, só contarão os atletas filiados na presente época desportiva, na Associação de Atletismo de Lisboa;

## **Segurança**

Os participantes comprometem-se a cumprir todas as indicações do juiz de competição, bem como as orientações dos elementos responsáveis pelo policiamento, segurança e organização do evento.

Apenas os veículos devidamente credenciados pela organização poderão acompanhar a competição.

É expressamente proibido o acompanhamento da prova por indivíduos em bicicleta ou outros meios similares, com exceção dos elementos autorizados pela organização.

Todos os participantes inscritos que não possuam seguro desportivo próprio encontram-se abrangidos por seguro de acidentes pessoais, nos termos da legislação em vigor, sendo da sua responsabilidade o pagamento de eventual franquia aplicável.

Cada atleta — ou o respetivo encarregado de educação, no caso de menores de 12 anos — assume integral responsabilidade pela sua participação, declarando encontrar-se em condições físicas adequadas para a prática da atividade.

A organização declina qualquer responsabilidade por danos materiais ou pessoais que os participantes possam causar ou sofrer durante a competição, quer por ação própria quer por terceiros, incluindo objetos pessoais transportados (telemóveis, relógios, entre outros).

Serão desclassificados os participantes que não efetuem o controlo de partida, não cumpram integralmente o percurso definido, não utilizem o dorsal de forma visível na zona frontal durante toda a prova, utilizem dorsal pertencente a outro concorrente, dobrem ou ocultem publicidade do dorsal, não respeitem as indicações da organização ou manifestem comportamento antidesportivo. Serão igualmente impedidos de participar os atletas que não se encontrem devidamente inscritos.

O dorsal é pessoal e intransmissível, sendo obrigatória a sua utilização de forma visível, colocado sobre a roupa na zona do peito ou abdómen, não podendo, em qualquer circunstância, ser colocado nas costas ou na perna.

A organização diligenciará junto das autoridades competentes para condicionar o tráfego durante a realização das provas, não se responsabilizando por acidentes ou danos causados a terceiros, embora assegure a adoção das medidas de segurança adequadas, nomeadamente através da presença de forças policiais, bombeiros e/ou equipas de emergência médica, bem como da contratação do respetivo seguro da prova.

## **Reclamações**

Todas as reclamações deverão ser apresentadas por escrito pelo responsável da equipa, no prazo máximo de 15 minutos após a afixação dos resultados oficiais.

A organização recomenda aos delegados e responsáveis de equipa o rigoroso cumprimento do presente regulamento.

Serão desclassificados os atletas que participem em escalão que não corresponda à sua idade, bem como aqueles que, quando solicitados pela organização, não apresentem documento de identificação válido.

A aptidão física dos atletas é da inteira responsabilidade dos clubes, escolas ou entidades que representam.

## **Cedência do direito de imagem**

Ao proceder à inscrição, o participante autoriza, de forma gratuita, a Junta de Freguesia da Falagueira – Venda Nova a utilizar a sua imagem, captada em fotografias ou gravações vídeos realizadas durante o evento, permitindo a sua reprodução e divulgação em suportes institucionais e promocionais relacionados com a atividade.

A JFFVN não se responsabiliza pela captação e utilização de imagens por terceiros durante a realização do evento.

Todos os casos omissos, bem como eventuais protestos, serão resolvidos pela organização, em conformidade com os regulamentos da World Athletics em vigor.

Qualquer reclamação ou protesto deverá ser apresentado por escrito, obrigatoriamente no prazo máximo de 15 minutos após o termo da prova ou após a afixação dos resultados oficiais, conforme aplicável.

Em caso de dúvidas ou esclarecimentos contactar:

**Responsável** – Celestino Semedo: 914 892 269 – 964 429 497

## **Como chegar ao local da prova**



Estação do Metropolitano Amadora – Este (Linha Azul)

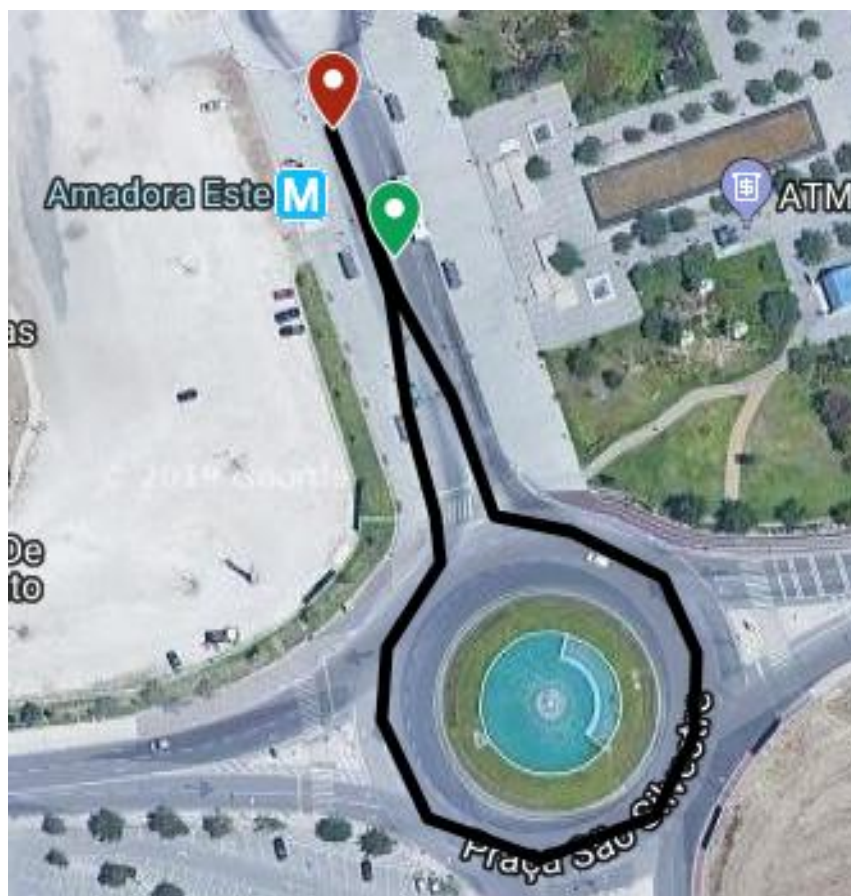
## Levantar os dorsais

Recinto junto à Estação do Metropolitano Amadora – Este, a partir das 15 horas.

## Percursos

### Sub-10 – 300 metros

- **Partida** – Estação do Metropolitano Amadora – Este; Praça São Silvestre; Estação do Metropolitano Amadora – Este – **Chegada**



## Sub-12 – 1000 metros

- **Partida** – Estação do Metropolitano Amadora – Este; Praça São Silvestre; Rua Manuel Ribeiro de Pavia (retorno na rotunda); Rua Manuel Ribeiro de Pavia (à direita); Estrada do Salgados (retorno); Estrada dos Salgados; Praça São Silvestre (à direita); Estação do Metropolitano Amadora – Este - **Meta**



## Restantes Escalões

- **Partida** – Estação do Metropolitano Amadora – Este; Praça São Silvestre; Rua Manuel Ribeiro de Pavia (retorno na rotunda); Rua Manuel Ribeiro de Pavia (à direita); Estrada do Salgados (retorno); Estrada dos Salgados; Praça São Silvestre (à direita); Estação do Metropolitano Amadora – Este - **Meta**



## ESCALÕES

| Escalões             | Ano de nascimento              |
|----------------------|--------------------------------|
| Sub-10 (benjamins A) | Depois de 2016                 |
| Sub-12 (benjamins B) | Nascido em 2015 / 2016         |
| Sub-14 (infantil)    | Nascidos em 2013 / 2014        |
| Sub-16 (iniciado)    | Nascidos em 2011 / 2012        |
| Sub-18 (juvenil)     | Nascidos em 2009 / 2010        |
| Sub-20 (júnior)      | Nascidos em 2007 / 2008        |
| Sub-23               | Nascidos em 2004 / 2005 e 2006 |
| Sénior               | 2003 e anteriores              |
| M35   F35            | 35 a 39 anos                   |
| M40   F40            | 40 a 44 anos                   |
| M45   F45            | 45 a 49 anos                   |
| M50   F50            | 50 a 54 anos                   |
| M55   F55            | 55 a 59 anos                   |
| M60   F60            | 60 a 64 anos                   |
| M65   F65            | 65 a 69 anos                   |
| M70   F70            | 70 a 74 anos                   |
| M75   F75            | 75 a 79 anos                   |
| M80   F80            | 80 a 84 anos                   |
| M85   F85            | 85 a 89 anos                   |

## PRÉMIOS

---

### **Prémios Individuais**

1º, 2º e 3º  
Troféus

### **Prémios Coletivos**

Troféus para as 5  
primeiras equipas

### **Melhores Tempos**

1º 250€  
2º 150€  
3º 100€