

3ª MILHA DA CEGONHA
PROVA CERTIFICADA

PARQUE VERDE DA CEGONHA | LOURINHÃ
11 OUT | 9H30

INSCRIÇÕES: ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
COMPETIÇÕES.AALISBOA.COM.PT
INFO: INCRICOES@ASSOCIACAOVITORBAPTISTA.PT
919 433 133

A **Associação Vítor Baptista**, em parceria com a Associação de Atletismo de Lisboa e com o apoio do Município da Lourinhã e da Junta Freguesia da Lourinhã, realiza no Parque Verde da cegonha na Lourinhã dia **11 de outubro de 2026 pelas 9.30h** a 3ª Milha da Cegonha. A prova é certificada pela FPA, e integra o Circuito de Milhas de 2026/2027 da Associação de Atletismo de Lisboa.



Inscrições

1. **Gratuitas, limitadas** e obrigatórias na plataforma da AAL:
2. Têm de ser efetuadas até ao dia **05 de outubro de 2026**, na plataforma da Associação de Atletismo de Lisboa.

<https://competicoes.aalisboa.com.pt/Competicoes>

3. **Não serão aceites inscrições no dia da prova.**
4. Atletas federados só podem representar o clube onde estão filiados.

Secretariado

1. O secretariado funcionará no dia do evento (local da prova), Parque Verde da Cegonha, entre as **8h00 e as 11h00**.

Classificações / Prémios

1. classificação é atribuída de forma decrescente, com o 1.º classificado a receber 10 pontos, o 2.º 9 ponto, o 3.º 8 ponto, o 4.º 7 ponto, e assim sucessivamente até ao 9.º classificado, que recebe 2 pontos. Todos os restantes atletas que terminem a prova obtêm 1 ponto.
2. **Classificação Individual:** classificação feita por escalão/género
 - Serão premiados com medalhas os **3 primeiros classificados de cada escalão etário e género**
3. **Classificação Coletiva Geral por equipas:**
 - Troféus às **5 primeiras equipas**.
Vencerá a equipa que obtiver maior pontuação. Os casos de empate serão decididos a favor da equipa que obtiver mais 1ºs lugares.



DISTÂNCIAS / ESCALÕES / Horários

- Escalões de Acordo com o Regulamento do Circuito de Milhas da AAL – 26/27
- O escalão será atribuído com base na idade que o atleta terá no **dia 31-12-2027.**

Escalão	Distância	N.º voltas	Ano Nascimento
Sub - 10	300 m	1	2018,2019,2020
Sub - 12	770 m	1	2016 a 2017
Sub-14	1609 m	2	2014 e 2015
Sub-16	1609 m	2	2013 e 2012
Sub-18	1609 m	2	2010 e 2011
Sub-20 (juniores)	1609 m	2	2008 e 2009
Sub-23	1609 m	2	2005, 2006,2007
Seniores	1609 m	2	1993 a 2004
Veteranos 35	1609 m	2	1988 a 1992
Veteranos 40	1609 m	2	1983 a 1987
Veteranos 45	1609 m	2	1978 a 1982
Veteranos 50	1609 m	2	1973 a 1977
Veteranos 55	1609 m	2	1968 a 1972
Veteranos 60	1609 m	2	1963 a 1967
Veteranos 65	1609 m	2	1958 a 1962
Veteranos 70	1609 m	2	1953 a 1957
Veteranos 75	1609 m	2	1948 e 1952
Veteranos 80 +	1609 m	2	1947 antes

Horários *	
Horas	Escalão
9h30	F50/F55/F60/F65/F70/F75/F80+
9H45	M65/M70/M75/M80+
9H55	M55/M60
10H05	F35/F40/F45
10H15	M45/M50
10H25	M35/M40
10H40	Sub 10 / F
10H45	Sub 10 / M
10H50	Sub 12 / F
10H55	Sub 12 / M
11H05	Sub 14 – M/F
11H15	Sub 16 – M/F
11H25	Sub 18 – M/F
11H35	Sub 20 / Sub 23 M/F
11H45	Seniores M/F

- Poderá haver alterações no programa horário, consoante o número de atletas inscritos em cada escalão.



TERMO DE RESPONSABILIDADE

1. Cada atleta, ou encarregado de educação no caso de menores, é responsável pela sua participação e declara encontrar-se apto para a prática desportiva.
2. Os participantes devem cumprir todas as indicações do juiz de competição e da organização ao longo do percurso.
3. Serão desclassificados os atletas que não cumpram o percurso do seu escalão ou adotem comportamentos antidesportivos.
4. A organização declina qualquer responsabilidade pelos danos que os participantes possam causar ou sofrer no decorrer da competição, provocados pelos próprios ou por terceiros assim como objetos que possam transportar, como telemóveis, relógios, etc
5. A utilização do dorsal é obrigatória, o mesmo deve ser colocado na parte frontal da t-shirt; o dorsal é pessoal e Intransmissível; A organização não se responsabiliza pela falha da apresentação de resultados em caso de má utilização do dorsal/chip;
6. A organização desqualificará todos os atletas que efetuem a prova com mais do que um chip ou com o chip de outro atleta
7. Todos os participantes devem reunir condições de saúde adequadas, isentando a organização e parceiros de responsabilidades por problemas não decorrentes de acidente súbito durante a prova.
8. A prova está coberta por seguro de acidentes pessoais, conforme o D.L. 10/2009, aplicável apenas a acidentes súbitos, externos e violentos, excluindo lesões degenerativas ou não resultantes de evento fortuito.
9. Sem aviso prévio, a organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar os prazos, ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições da competição e de acordo com as disponibilidades técnicas ou estruturais.

CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

Todos os atletas e clubes participantes, ao efetuarem a inscrição, autorizam a cedência gratuita e incondicional aos organizadores da prova dos direitos de utilização da sua imagem, tal como captada em fotografias ou filmagens realizadas durante o evento. Esta autorização inclui a reprodução, edição e utilização dessas imagens em materiais de comunicação, divulgação institucional, suportes digitais, redes sociais e outras peças promocionais relacionadas com a prova.

CASOS OMISSOS

Quaisquer casos omissos neste regulamento serão resolvidos pelo Diretor da prova, e de acordo com os regulamentos e normas vigentes na FPA.

ACEITAÇÃO

A Inscrição / participação na 3ª Milha da Cegonha implica a aceitação deste regulamento.