TORNEIO

CIDADE DA AMADORA

LÉGUA DA AMADORA

29 NOV 2026

DOMINGO · 9h30 · 5 km

PARQUE CENTRAL

DA AMADORA



AMADORA

Câmara Municipal

A. A. L.

1. Organização e enquadramento

A Légua da Amadora 2026 é uma iniciativa promovida pela Câmara Municipal da Amadora, no âmbito do projeto Amadora Atletismo, com organização técnica da Associação de Atletismo de Lisboa (AAL). A prova realiza-se no domingo, dia 29 de novembro de 2026, no Parque Central da Amadora, e constitui a 4.ª e última etapa do Torneio Cidade da Amadora em Atletismo 2026.

A competição é aberta a atletas de ambos os géneros, federados e não federados, desde os Sub-10 aos escalões veteranos, sujeitos às condições de inscrição e enquadramento previstas nas presentes normas.

2. Inscrições

As inscrições são gratuitas e efetuadas através da plataforma da Associação de Atletismo de Lisboa, disponível em competicoes.aalisboa.com.pt.

Prazo-limite para inscrições: [DATA E HORA A CONFIRMAR PELA AAL]. Limite de participantes: [A CONFIRMAR].

A participação depende da inscrição prévia e do cumprimento dos requisitos técnicos e de seguro aplicáveis. Atletas não inscritos não poderão tomar parte na competição.

3. Programa horário e distâncias

O programa da Légua segue os horários e escalões da 2.ª etapa do Torneio Cidade da Amadora, alterando a prova principal de 10 km para 5 km (uma volta).

Hora	Escalão / prova (M/F)	Distância
09h30	Sub-23, Seniores e Veteranos (F/M35 a F/M80)	5.000 m
10h30	Sub-10	120 m
10h35	Sub-12	500 m
10h40	Sub-14	1.200 m
10h50	Sub-16	1.500 m
11h00	Sub-18 e Sub-20	2.500 m

4. Escalões etários e anos de nascimento

Os escalões são definidos pelo ano civil de 2026 e seguem a tabela apresentada no regulamento da 2.ª etapa, sujeita à validação técnica da AAL.

Escalão	Ano de nascimento / idade
Sub-10	2017 e posteriores
Sub-12	2015 e 2016
Sub-14	2013 e 2014
Sub-16	2011 e 2012
Sub-18	2009 e 2010
Sub-20	2007 e 2008
Sub-23	2004, 2005 e 2006

Seniores	2003 e anteriores, sem prejuízo do enquadramento nos escalões veteranos
F/M35 · F/M40 · F/M45 · F/M50	35–39 · 40–44 · 45–49 · 50–54 anos
F/M55 · F/M60 · F/M65 · F/M70	55–59 · 60–64 · 65–69 · 70–74 anos
F/M75 · F/M80	75–79 · 80 ou mais anos

5. Levantamento de dorsais

O levantamento de dorsais decorre no polidesportivo do Parque Central da Amadora, no dia do evento, com abertura proposta para as 08h30, sujeita à confirmação da AAL. Se já tem dorsal de etapas anteriores, deverá trazê-lo.

Os participantes devem apresentar documento de identificação sempre que solicitado pela organização. O dorsal é pessoal e intransmissível e deve ser utilizado de forma visível, na parte frontal da camisola, durante toda a prova.

6. Percursos

A prova principal de 5.000 metros corresponde a uma única volta ao percurso do Challenge de Estrada da Amadora 2025, anteriormente utilizado para a prova de 10.000 metros (duas voltas de 5.000 metros). Não está prevista uma segunda volta.

Os percursos jovens de 120 m, 500 m, 1.200 m, 1.500 m e 2.500 m seguem os mapas da edição de 2025, reproduzidos no Anexo I, sob reserva da validação técnica da AAL quanto aos locais de partida e chegada, segurança e condicionamento de trânsito.

O percurso de Sub-18 e Sub-20 terá 2.500 metros e seguirá o mapa da prova de Juvenis do Challenge de Estrada da Amadora 2025, reproduzido no Anexo I. O traçado e os pontos de partida e chegada deverão ser validados pela AAL para a edição de 2026.

Todos os participantes deverão cumprir integralmente o percurso definido para o respetivo escalão, a sinalização existente e as instruções da organização e dos oficiais de competição.

7. Classificações, pontuação e prémios

Serão elaboradas classificações individuais por escalão e género e classificações coletivas, de acordo com a regulamentação aplicável e com as regras do Torneio Cidade da Amadora em Atletismo 2026.

Para efeitos da classificação coletiva do Torneio, aos atletas elegíveis de cada escalão serão atribuídos 15 pontos ao 1.º classificado, 14 ao 2.º, 13 ao 3.º e assim sucessivamente, até 1 ponto ao 15.º classificado. Os restantes atletas que terminem a respetiva prova recebem igualmente 1 ponto, nos termos do Regulamento Geral.

A classificação coletiva de cada etapa resulta da soma dos pontos dos atletas dos respetivos clubes/associações. A classificação coletiva final do Torneio corresponde à soma das pontuações obtidas ao longo das quatro etapas. Em caso de empate, prevalece o maior número de primeiros lugares individuais e, sucessivamente, de segundos, terceiros e seguintes.

Os prémios individuais de cada escalão serão atribuídos aos três primeiros classificados, de acordo com o programa de prémios aprovado para a Légua, a confirmar pela organização.

A falta de comparência na cerimónia de entrega de prémios, sem comunicação prévia à organização, poderá implicar a perda do direito aos mesmos.

8. Condições de participação e desclassificações

Serão desclassificados ou impedidos de participar os atletas que:

- Não se encontrem devidamente inscritos ou não efetuem o controlo de partida, quando aplicável;
- Não cumpram a totalidade do percurso correspondente ao seu escalão;
- Utilizem dorsal de outro participante ou ocultem/manipulem a identificação do dorsal;
- Não respeitem as instruções da organização, os oficiais de competição ou as autoridades competentes;
- Participem em escalão incorreto ou manifestem comportamento antidesportivo.

9. Segurança, assistência e seguros

Os participantes comprometem-se a seguir as indicações dos oficiais de competição e das autoridades de segurança. Apenas os veículos credenciados poderão acompanhar a prova; é proibido o acompanhamento por bicicletas ou outros meios não autorizados.

Cada participante, ou o respetivo encarregado de educação quando menor de idade, deverá garantir que se encontra em condições de saúde adequadas à prática desportiva. A organização providenciará os dispositivos de segurança, assistência e socorro necessários e os seguros legalmente exigidos, em articulação com as autoridades competentes.

10. Protestos, reclamações e casos omissos

Os protestos e reclamações relativos à competição devem ser dirigidos à organização técnica, segundo os procedimentos e prazos da regulamentação aplicável. Os casos omissos serão analisados pela organização, em articulação com a AAL, segundo os regulamentos federativos e da World Athletics em vigor.

11. Imagem e proteção de dados

No âmbito da prova poderão ser captadas fotografias e imagens para a divulgação institucional do evento e do projeto Amadora Atletismo, em conformidade com a legislação aplicável. O tratamento de dados pessoais e as informações relativas ao uso de imagem deverão ser devidamente comunicados no processo de inscrição.

12. Alteração, suspensão ou cancelamento

Por razões de segurança, condições meteorológicas adversas ou circunstâncias de força maior, a organização poderá ajustar os horários ou percursos, suspender, adiar ou cancelar a prova, assegurando a divulgação das decisões pelos canais disponíveis.

13. Contactos técnicos

Associação de Atletismo de Lisboa — lisboa@fpatletismo.org | 968 495 847.

14. Disposições finais

A inscrição na Légua da Amadora pressupõe a aceitação das presentes normas. Nas matérias relativas à classificação coletiva do Torneio, prevalece o seu Regulamento Geral; as demais questões técnicas específicas da etapa serão validadas pela AAL.

ANEXO I — MAPAS DOS PERCURSOS

Sub-10 | 120 metros



Sub-12 | 500 metros



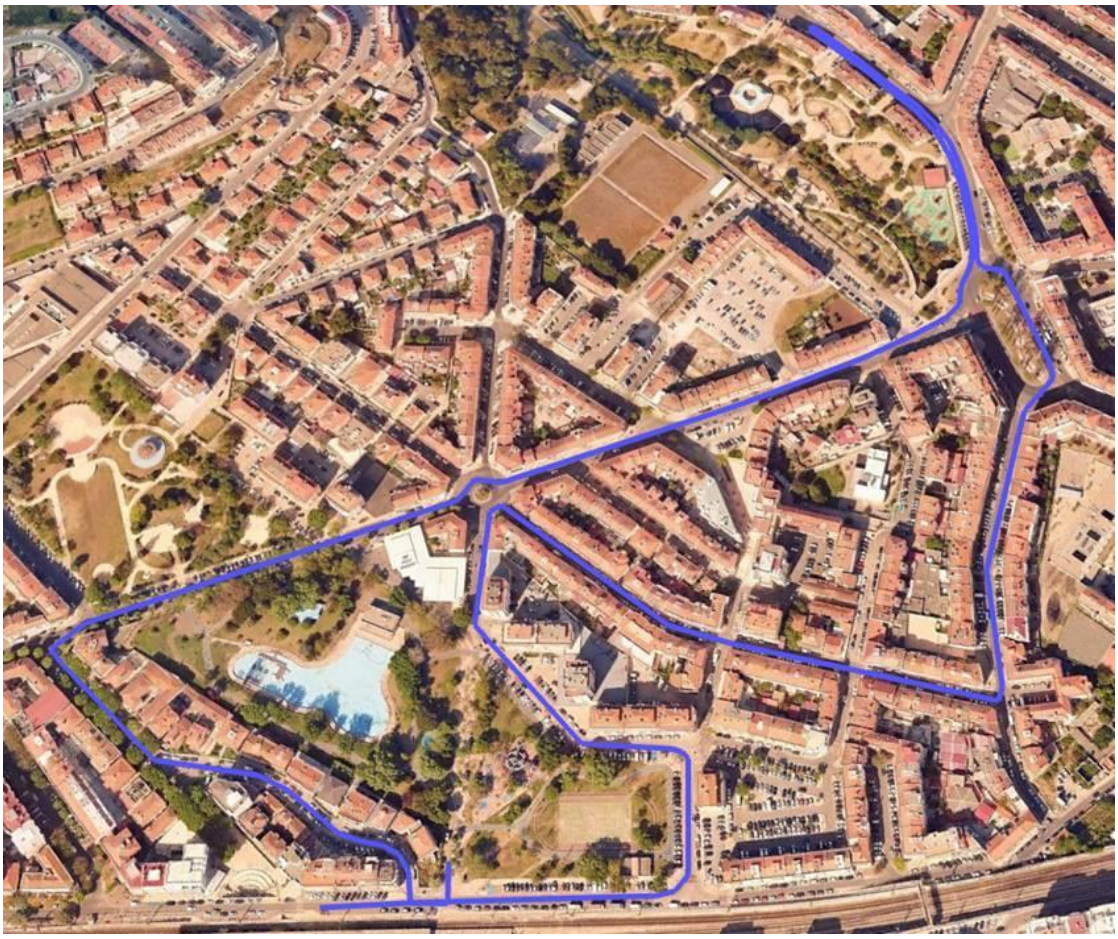
Sub-14 | 1.200 metros



Sub-16 | 1.500 metros



Sub-18 e Sub-20 | 2.500 metros



Sub-23, Seniores e Veteranos | 5.000 metros (1 volta)

