

# Regulamento

**4<sup>a</sup> MILHA  
DE ESTRADAS**  
CAMPEONATO NACIONAL

**18.04.2026 • 15H00**

PROVA DO CIRCUITO DISTRITAL  
DE PROVAS DE ESTRADA

ORGANIZAÇÃO   FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

APOIOS  CÂMARA MUNICIPAL COIMBRA   

## 1. ORGANIZAÇÃO

A Academia de Atletismo do Grupo Recreativo Eirense, em colaboração com a União das Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades (UFESPF), a Câmara Municipal de Coimbra (CMC), a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC) e a Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), leva a efeito no dia 18 de abril de 2026, pelas 15h00, a “IV Milha Urbana de Eiras”. A prova realiza-se no centro da aldeia de Eiras, com partidas e chegadas junto à sede da “Roda Pedaleira”, tendo a distância tradicional de 1609,34 metros, e fazendo parte do Campeonato Nacional de Milha em Estrada da FPA e do Circuito Distrital de Provas de Estrada da ADAC. O ajuizamento da competição será realizado pelo Conselho Regional de Arbitragem da ADAC e pelo Conselho Nacional de Arbitragem da FPA.

## 2. PARTICIPANTES e ESCALÕES ETÁRIOS

Podem participar atletas de ambos os sexos dos escalões de bômbis a veteranos, federados ou não, representantes de clubes, escolas, associações e outras entidades ou a título individual. Os escalões etários são os mencionados, de acordo com os regulamentos atualmente em vigor.

| <b>Escalões etários</b> | <b>Ano de nascimento</b>                              |
|-------------------------|---|
| Bambis                  | 2019 a 2021   |
| Benjamins A             | 2017 a 2018   |
| Benjamins B             | 2015 e 2016   |
| Infantis (Sub-14)       | 2013 e 2014   |
| Iniciados (Sub-16)      | 2011 e 2012   |
| Juvenis (Sub-18)        | 2009 e 2010   |
| Juniores (Sub-20)       | 2007 e 2008   |
| Seniores                | 2006 e anos anteriores                                |
| Veteranos               | Ano de referência 1990 (a partir da data dos 35 anos) |

## 3. PROGRAMA-HORÁRIO

| <b>Horas</b> | <b>Escalão</b>                        | <b>Género</b> | <b>Distância</b> | <b>Abertura<br/>Câmara de<br/>Chamada</b> | <b>Encerramento<br/>Câmara de<br/>Chamada</b> |
|--------------|---------------------------------------|---------------|------------------|---|---|
| 15:00        | Bambis                                | Masc/Fem      | 200m             | -   | 14:50   |
| 15:10        | Benjamins A                           | Masc/Fem      | 500m             | -   | 15:00   |
| 15:20        | Benjamins B                           | Masc/Fem      | 800m             | -   | 15:10   |
| 15:30        | Sub-14                                | Masc          | 1.609m           | -   | 15:20   |
| 15:40        | Sub-14                                | Fem           | 1.609m           | -   | 15:30   |
| 15:50        | Sub-16                                | Masc          | 1.609m           | -   | 15:40   |
| 16:00        | Sub-16                                | Fem           | 1.609m           | -   | 15:50   |
| 16:40        | Sub-18 Série 1 – Campeonato Distrital | Masc          | 1.609m*          | 16:20                                     | 16:30   |
| 16:50        | Sub-18 Série 2 – Campeonato Distrital | Masc          | 1.609m*          | 16:30                                     | 16:40   |
| 17:00        | Sub-18 Série 1 – Campeonato Distrital | Fem           | 1.609m*          | 16:40                                     | 16:50   |

|       |                                       |      |         |       |       |
|-------|---------------------------------------|------|---------|-------|-------|
| 17:10 | Sub-18 Série 2 – Campeonato Distrital | Fem  | 1.609m* | 16:50 | 17:00 |
| 17:20 | Sub-20                                | Masc | 1.609m* | 17:00 | 17:10 |
| 17:30 | Sub-20                                | Fem  | 1.609m* | 17:10 | 17:20 |
| 17:40 | Absolutos Série 1                     | Fem  | 1.609m* | 17:20 | 17:30 |
| 17:50 | Absolutos Série 2                     | Fem  | 1.609m* | 17:30 | 17:40 |
| 18:00 | Absolutos Série 1                     | Masc | 1.609m* | 17:40 | 17:50 |
| 18:10 | Absolutos Série 2                     | Masc | 1.609m* | 17:50 | 18:00 |

\*Campeonato Nacional de Milha

#### 4. INSCRIÇÕES

As inscrições são gratuitas e deverão ser realizadas até às 23h59 de dia 13 de abril de 2026 na plataforma FPA Competições.

As confirmações deverão ser realizadas na mesma plataforma, até 90 minutos antes do início da competição. Os dorsais são da responsabilidade da organização, estando o secretariado em funcionamento junto à partida (R. Cruz Nova, 3020-170 Coimbra – 40.249840, -8.419282) entre as 14h30 e as 16h30.

Consoante o número de inscritos, caberá à organização determinar o número de séries necessárias, determinadas pelos melhores registos dos atletas aos 800m, 1500m, Milha ou 3.000m realizados nas épocas 2024/2025 e 2025/2026.

Os atletas inscritos no Campeonato Nacional de Milha ficam automaticamente inscritos na IV Milha Urbana de Eiras, devendo utilizar o dorsal do campeonato nacional.

#### 5. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

As classificações das Provas serão efetuadas de acordo com o respetivo escalão.

INDIVIDUALMENTE serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados de todos os escalões (bâmbis, benjamins A e B, infantis, iniciados, juvenis, juniores e seniores) e sub-escalões de veteranos, de ambos os géneros.

Haverá prémios *finisher* para todos os participantes que terminem a sua prova.

COLETIVAMENTE serão atribuídos prémios às 3 primeiras equipas classificadas no conjunto de todas as provas. A classificação coletiva será encontrada pela soma dos primeiros 10 atletas chegados à meta em cada prova de ambos os sexos. A pontuação dos atletas será da seguinte forma: 1º - 10 pontos, 2º - 9 pontos, 3º - 8 pontos e assim sucessivamente até ao 10º - 1 ponto.

##### CAMPEONATO DISTRITAL SUB-18:

- Individualmente: serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados de ambos os géneros.

- Coletivamente: serão atribuídos prémios às 3 primeiras equipas classificadas de ambos os géneros. Serão considerados os três (3) primeiros atletas de cada equipa. Para o apuramento desta classificação será atribuído 1 ponto ao 1º class., 2 pontos ao 2º class., e assim sucessivamente, vencendo a equipa que tiver o menor número de pontos. Em caso de empate, prevalecerá a equipa que tenha o último atleta melhor classificado, fechando assim a equipa em primeiro.

As equipas que não se façam representar na cerimónia de entrega de prémios coletivos perderão automaticamente o acesso aos mesmos.

## 6. DIVERSOS

A organização, de acordo com a legislação em vigor, assume a responsabilidade por qualquer acidente que possa ocorrer durante a prova através de um seguro para atletas não filiados, sendo a aptidão física dos atletas da sua exclusiva responsabilidade. Existirá no local o apoio de uma equipa de primeiros socorros.

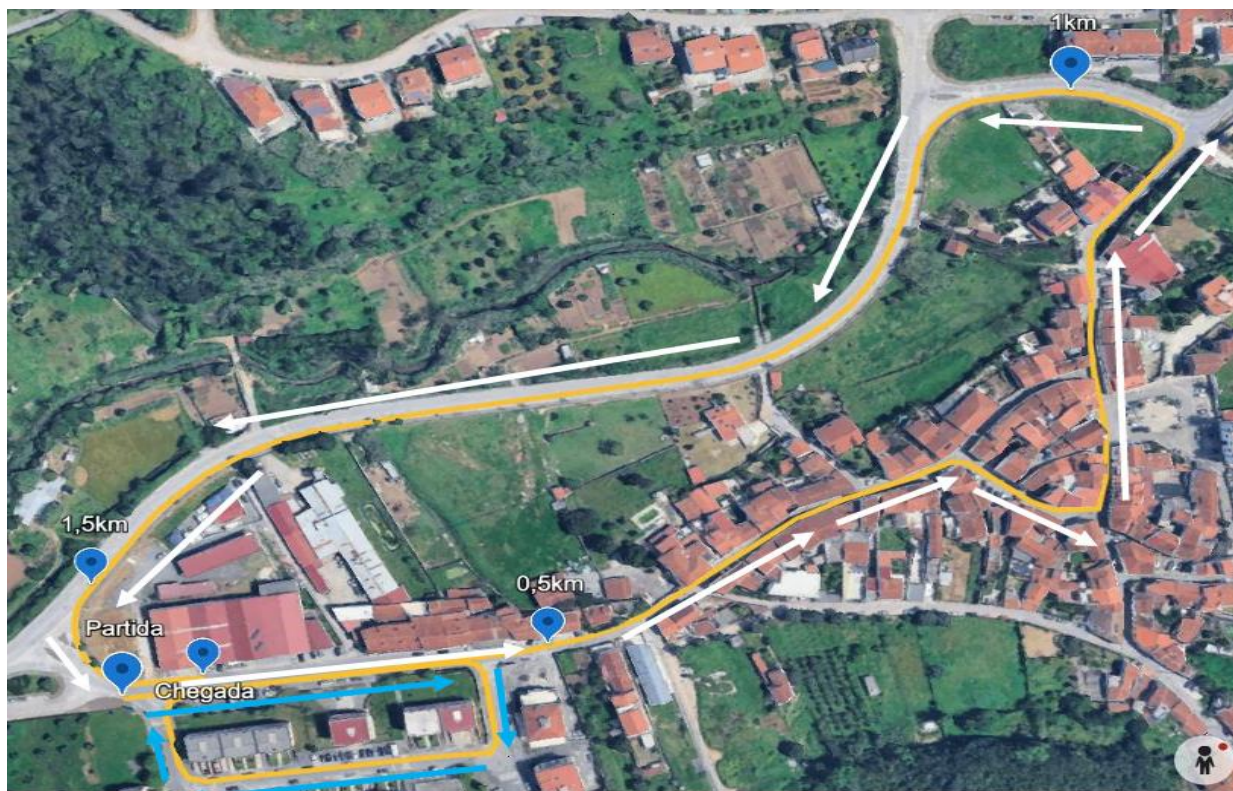
Os atletas federados estarão assegurados pelo seguro da Federação Portuguesa de Atletismo.

A Organização, com a colaboração das autoridades, impedirá o tráfego na altura da prova. É proibido o acompanhamento dos atletas por qualquer meio e a não observância desta determinação implica a imediata desclassificação do (s) atleta (s) participante (s).

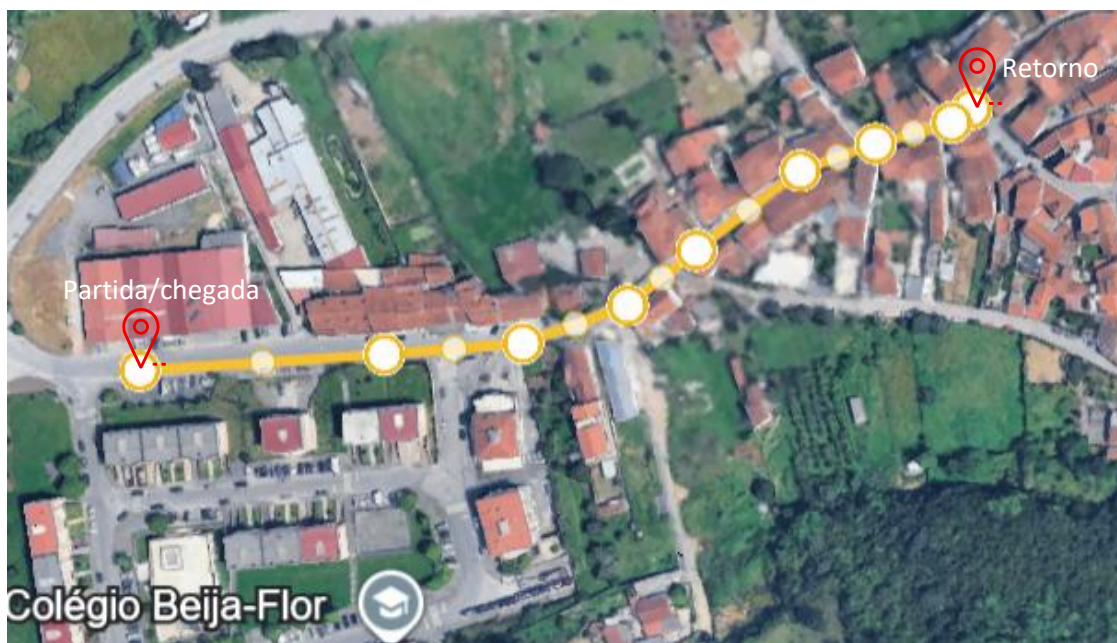
O percurso está certificado e homologado pela FPA e a competição integra o Global Calendar da World Athletics.

Casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o regulamento geral de competições em vigor na F.P. Atletismo.

## 7. PERCURSOS



**Imagem 1.** Percurso da Milha



**Imagem 2.** Percurso Benjamins A



**Imagem 3.** Percurso Bambis



**Imagem 4.** Percurso Benjamins B