



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**Regulamento**  
**3.ºs CAMPEONATOS NACIONAIS DE MILHA EM ESTRADA**  
**(Sub-18, Sub-20, Absolutos e Veteranos)**  
Eiras (Coimbra), 18 de abril de 2026

### 3.ºs Campeonatos Nacionais de Milha em Estrada

(Sub-18, Sub-20, Absolutos e Veteranos)

Eiras (Coimbra)

18 de abril de 2026

#### NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência às atividades calendarizadas, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, do Município de Coimbra, União das Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades e do Grupo Recreativo Eirense, levar a efeito no dia 18 de abril de 2026 os 3.ºs Campeonatos Nacionais de Milha em Estrada na aldeia de Eiras (junto à sede da “Roda Pedaleira”), integrados na IV Milha Urbana de Eiras.

#### 1. PROGRAMA-HORÁRIO

1.1. A prova terá a distância de 1.609m, aferida pelos Oficiais Medidores de Provas de Estrada da FPA.

Horas	Escalão	Género	Distância	Abertura Câmara de Chamada	Encerramento Câmara de Chamada
16:40	Sub-18 Série 1	Masc	1.609m	16:20	16:30
16:50	Sub-18 Série 2	Masc	1.609m	16:30	16:40
17:00	Sub-18 Série 1	Fem	1.609m	16:40	16:50
17:10	Sub-18 Série 2	Fem	1.609m	16:50	17:00
17:20	Sub-20 Série 1	Masc	1.609m	17:00	17:10
17:30	Sub-20 Série 2	Masc	1.609m	17:10	17:20
17:45	Sub-20	Fem	1.609m	17:25	17:35
18:00	Absolutos Série 1	Fem	1.609m	17:40	17:50
18:15	Absolutos Série 2	Fem	1.609m	17:55	18:05
18:30	Absolutos Série 3	Fem	1.609m	18:10	18:20
18:40	Absolutos Série 1	Masc	1.609m	18:20	18:30
18:55	Absolutos Série 2	Masc	1.609m	18:35	18:45
19:10	Absolutos Série 3	Masc	1.609m	18:50	19:00
19:20	Absolutos Série 4	Masc	1.609m	19:00	19:10
19:30	Absolutos Série 5	Masc	1.609m	19:10	19:20

*Nota: De acordo com o número de inscritos, poderá haver necessidade de rever o horário e ou a utilização de Boxes de partida.*

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



## 2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos (de ambos os géneros com idade igual ou superior a 35 anos, nos escalões definidos pela WA/WMA e definidos no Regulamento Geral de Competições da FPA) que se enquadrem numa das seguintes situações:

2.1.1 Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;

2.1.2 Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Regional ou Distrital;

2.1.3 Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição;

2.1.4 Os atletas abrangidos pelas alíneas 2.1.2 e 2.1.3 não terão direito ao título de campeão individual nem aos respetivos lugares de honra.

2.1.5 Os atletas estrangeiros referidos em 2.1.2., menores de 18 anos, serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior à competição em questão, tendo em conta o seguinte:

- a) O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2025/2026 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço [portal@fpatletismo.pt](mailto:portal@fpatletismo.pt), até segunda-feira da semana da competição.
- b) Não serão enquadrados no ponto 2.1.5 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.
- c) **Os atletas estrangeiros menores de idade que não sejam abrangidos pelo ponto 2.1.5. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) não serão autorizados a participar nestes Campeonatos Nacionais;**
- d) Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2025/2026 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2026, dispensam o

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



cumprimento do estipulado em 2.1.5. a).

- 2.2. Os escalões dos veteranos são referentes à idade que os atletas têm no dia da competição.

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. Inscrições preliminares

- 3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/>, **impreterivelmente, até às 23:59 horas de segunda-feira, dia 13 de abril de 2026**, de forma a ser efetuada a admissão de atletas.
- 3.1.2. Os pagamentos devem ser efetuados no ato da inscrição, sendo que só nesses casos se considera que os atletas são elegíveis para participarem na competição.
- 3.1.3. Os atletas inscritos nestes Campeonatos ficarão também automaticamente inscritos para a IV Milha Urbana de Eiras.
- 3.1.4. Os atletas Veteranos terão de optar se se inscrevem para competir em Absolutos ou em Veteranos.
- 3.1.5. No momento de inscrição os atletas deverão inserir os tempos de uma das seguintes distâncias: 800m; 1500m, Milha ou 3.000m
- 3.1.6. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão ser enviadas para a FPA via Federação Membro da WA;
- 3.1. Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt).

### 4. CLASSIFICAÇÕES

- 4.1. Nestes Campeonatos haverá classificação individual para os vários escalões e géneros, tendo em conta as seguintes premissas:

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



- 4.1.1. Para a classificação individual dos Absolutos, contam os atletas de todos os escalões que competiram conjuntamente (Sub-23, Seniores e Veteranos);
- 4.2. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de Milha em Estrada, os atletas considerados estrangeiros, incluindo os menores de idade, deverão ser filiados **pelo respetivo clube na atual época desportiva** até 31 de março, podendo apenas pontuar um (1) atleta estrangeiro por clube para as classificações coletivas dos escalões de Sub-18, Sub-20, Absolutos e Veteranos.
- 4.3. Nestes Campeonatos haverá classificações coletivas para os escalões de Sub-18, Sub-20 e Absolutos, para ambos os e géneros, de acordo com as seguintes premissas:
- 4.3.1. As classificações coletivas, tendo em conta os escalões participantes, serão realizados da seguinte forma:
- a) Para a classificação coletiva do escalão de Absolutos, contam os atletas de todos os escalões (Sub-23, Seniores e Veteranos);
- 4.3.2. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Milha em Estrada, serão considerados os três (3) primeiros atletas nos **Sub-18**, os quatro (4) primeiros ou os três (3) primeiros atletas de cada equipa, nos escalões **Sub-20 e Absolutos, tendo em conta as seguintes premissas:**
- a) A pontuação de cada equipa será obtida somando o número de pontos correspondentes à classificação dos atletas da equipa, sendo o número de pontos atribuídos a cada atleta, os correspondentes à respetiva ordem da classificação geral (1 ponto para o primeiro classificado, 2 pontos para o segundo classificado, etc.).
- b) Para apuramento da classificação coletiva final dos Sub-20 e Absolutos, serão seriadas em primeiro lugar as equipas que tenham quatro (4) atletas a terminar, seguidas pelas equipas que tenham três (3) atletas a terminar;
- c) Para a classificação coletiva vencerá o clube que obtiver menor

número de pontos por escalão e género.

- d) Em caso de empate pontual, será vencedora a equipa cujo quarto (ou terceiro) elemento esteja melhor classificado, no caso os Sub-20 e Absolutos, e no caso dos Sub-18, cujo terceiro elemento esteja melhor classificado.

4.3.3. Para a classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Milha em Estrada, nos escalões de **Veteranos** em cada género, serão tidos em conta os seguintes critérios:

- a) serão somados os pontos dos atletas de cada clube, do 1.º ao 8.º classificado em cada escalão, sendo atribuídos ao 1.º classificado 8 pontos, ao 2.º classificado 7 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao 8.º classificado;
- b) para a classificação coletiva de cada género, só serão classificados os clubes que tenham um mínimo de 4 atletas participantes no conjunto dos vários escalões do género;
- c) para a classificação coletiva vencerá o clube que obtiver maior número de pontos em cada género, após o somatório dos pontos dos atletas nos vários escalões;
- d) os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares por cada escalão. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate. Caso o empate subsista, vencerá o clube que participe com o atleta mais velho no conjunto dos atletas que pontuam nas equipas empatadas.

4.4. Não será realizado nenhum ajuste nas pontuações das equipas em relação aos membros das equipas que não pontuam ou aos atletas que participam individualmente, exceto no caso de atletas estrangeiros não pontuáveis, conforme referido nas alíneas seguintes:

- a) Caso um clube apresente mais do que um atleta estrangeiro, apenas

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



pontuará para a classificação coletiva o atleta estrangeiro melhor classificado, sendo os restantes excluídos da classificação para efeitos de classificação coletiva.

- b) Os atletas estrangeiros com filiação individual serão também excluídos da classificação para efeitos de classificação coletiva.

## 5. REGRAS GERAIS

5.1. **Cerimónias protocolares:** solicita-se a melhor colaboração de todos para que as cerimónias protocolares possam decorrer com celeridade e com a dignidade que o momento exige.

- a) Caso os atletas ou clubes não estejam presentes na zona protocolar à hora indicada pela organização para a entrega de prémios, as cerimónias protocolares realizar-se-ão sem a presença dos mesmos não podendo, por este facto, ser imputada qualquer responsabilidade pelo sucedido à organização da competição.

- b) Na cerimónia de entrega de medalhas/troféus os atletas devem ir equipados com o equipamento do clube, devidamente calçados, não sendo permitida a utilização de chinelos no pódio, de cachecóis ou de mensagens políticas.

5.2. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.

5.3. Em casos omissos a competição reger-se-á pelas regras técnicas da World Athletics cabendo ao Delegado Técnico da competição a decisão da sua aplicação.

5.4. Cabe ao Delegado Técnico da competição, além de outras, tomar decisões sobre regras omissas no Regulamento da Competição, no Regulamento Geral de Competições ou no regulamento técnico da World Athletics.

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



## 6. PRÉMIOS

- 6.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género (Sub-18, Sub-20, Sub-23, Absolutos, Veteranos e Adaptado).
  - a) Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os atletas com nacionalidade portuguesa, que se enquadrem nos pontos 2.1.5. e 4.2 deste regulamento.
- 6.2. Serão atribuídas medalhas aos quatro elementos das equipas e troféus às três melhores equipas dos escalões de Sub-18, Sub-20 a Absolutos em cada género.
- 6.3. Serão atribuídos troféus às três melhores equipas em Veteranos.

## 7. CROQUI DA PROVA



### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**