



XX MILHA URBANA DE S. DOMINGOS DE RANA

12 DE JUNHO DE 2022 (9.30 HORAS)

Organização da Prova do Troféu:	CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS
Prova da elite promovida por:	JUNTA DE FREGUESIA DE S. DOMINGOS DE RANA
Organização Técnica de:	N.A.Z.A. - NÚCLEO ATLETISMO ZONA DE ABÓBODA

REGULAMENTO

1º **PERCURSO** - Esta prova realiza-se em circuito fechado na localidade de Abóboda, com partidas na Praceta José Francisco Bexiga e chegadas na Estrada da Conceição de Abóboda frente à sede do NAZA, com o seguinte percurso completo: Estrada da Conceição da Abóboda, Rua Mouzinho de Albuquerque, Estrada de Polima, Estrada Nacional N-249, Largo da Palmeira, Rua das Camélias, Estrada de Polima, Rua Mouzinho de Albuquerque, Estrada da Conceição da Abóboda e Meta. As duas provas mais curtas (Benjamins e Infantis) são ajustadas conforme respectivo mapa de percurso.

2º **COMPETIÇÃO** - A prova está inserida no 29º Troféu de Atletismo de Cascais e rege-se pelo **Documento Orientador** do mesmo. Nela podem participar todos os atletas em representação individual ou colectiva desde Benjamins a Veteranos M75, inscritos no referido Troféu na presente época.

Paralelamente realiza-se uma prova de elites, não pontuável individual ou colectivamente para o Troféu. No acto da inscrição, estes devem informar qual a sua marca nesta distância, ou comparável. As suas inscrições estão limitadas a 50 participantes.

Realiza-se ainda uma prova extra sem necessidade de inscrição, para crianças nascidas após 31 de Dezembro de 2013 na distância máxima de 100 metros, não pontuável para a classificação colectiva.

3º **INSCRIÇÕES** - As inscrições para as provas do Troféu deverão ser efectuadas até às 24 horas do dia 8 de Junho, através da plataforma <https://www.trofeuathletismocascais.pt>. Dispensam nova inscrição os atletas que já possuem dorsal correspondente à época 2021/22 atribuído para o 29º Troféu de Cascais. Não haverá inscrições de última hora.

As inscrições para as provas de ELITE devem ser enviadas para o email da organização da prova - nazaboboda@sapo.pt até às 24 horas do dia 8 de Junho, que atribuirá um dorsal válido apenas para esta prova. Não haverá inscrições de última hora para nenhuma das provas.

4º **ESCALÕES** - Os escalões estão em conformidade com o **Documento Orientador** do 29º Troféu de Atletismo de Cascais.

5º **SEGURANÇA** - A organização não se responsabiliza pela aptidão física dos atletas. Será no entanto efectuado um seguro de prova para todos os atletas, e todas as provas serão acompanhadas por batedores das forças policiais. Também para reforçar a segurança, permanecerá no local uma ambulância para eventual prestação de primeiros socorros ou evacuação.

6º **CLASSIFICAÇÕES**

a) **INDIVIDUAL** - Para a classificação individual, serão atribuídos 15, 13, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5 e 4 pontos, respectivamente do 1º ao 10º., 3 pontos do 11º ao 20º, 2 pontos do 21º ao 30º e 1 ponto do 31º até ao último classificado.

b) **COLECTIVA** - A classificação colectiva, será encontrada através do somatório de todos os pontos obtidos pelos respectivos atletas. Em caso de igualdade pontual na classificação colectiva, será beneficiada a equipa cujos atletas mais primeiros, segundos, terceiros, etc, lugares obtiverem. Nas provas de elite não há classificação colectiva.

7º **PRÉMIOS, ESCALÕES, HORÁRIOS E DISTÂNCIAS** - Conforme tabelas anexas.

8º **PENALIZAÇÕES** - Pode ser desclassificado qualquer atleta que pratique ou tente praticar quaisquer actos que desvirtuem o sentido desportivo da prova.

9º **CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM**

O participante ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional à Câmara Municipal de Cascais, à Junta de Freguesia de S. Domingos de Rana e aos organizadores da prova, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens ou fotografias que terão lugar durante as provas, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

10º **PROTECÇÃO DE DADOS PESSOAIS**

Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Protecção de Dados da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no evento em que se inscreve. É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua actualização, correcção ou eliminação.

Os dados pessoais recolhidos em função do presente evento serão armazenados pelo prazo de dois anos e estarão acessíveis de forma gratuita para consulta, rectificação ou eliminação, através dos seguintes emails: desp@cm-cascais.pt (prova do Troféu) e geral@jf-sdrana.pt (elites).

11º **REGRAS COVID 19**

Serão aplicadas as normas estipuladas pelas entidades competentes que vigorem no dia da prova.

12º **CASOS OMISSOS**

A organização é soberana para resolver qualquer caso omissos a este regulamento.

A ORGANIZAÇÃO,



XX MILHA URBANA DE S. DOMINGOS DE RANA

ABÓBODA

12 de Junho de 2022 - 09.30 Horas

Partidas e chegadas junto à sede do NAZA (frente ao edifício Cerrado do Mato)

<u>ESCALÃO</u>	<u>ANO DE NASCIMENTO</u>	<u>HORA DE PARTIDA</u>	<u>DISTÂNCIA</u>
Benjamins M/F	2011/12/13	09.30	480 mts
Infantis M/F	2009/10	09.40	930 mts
Iniciados M/F	2007/08	09.50	milha (1609 mts)
Juvenis M/F	2005/06	09.50	milha
Juniões F	2003/04	10.35	milha
Juniões M	2003/04	10.50	milha
Sub 23 F	2000/01/02	10.35	milha
Sub 23 M	2000/01/02	10.50	milha
Seniores F	1988/99	10.35	milha
Seniores M	1988/99	10.50	milha
Veteranas F35	1983/87	10.35	milha
Veteranos M35	1983/87	10.50	milha
Veteranas F40	1978/82	10.35	milha
Veteranos M40	1978/82	10.20	milha
Veteranas F45	1973/77	10.35	milha
Veteranos M45	1973/77	10.20	milha
Veteranas F50	1968/72	09.50	milha
Veteranos M50	1968/72	10.20	milha
Veteranas F55	1963/67	09.50	milha
Veteranos M55	1963/67	10.05	milha
Veteranas F60	1962 e anteriores	09.50	milha
Veteranos M60	1958/62	10.05	milha
Veteranos M65	1953/57	10.05	milha
Veteranos M70	1948/52	10.05	milha
Veteranos M75	1947 e anteriores	10.05	milha
Extra Troféu M/F	2014 e posteriores	11.05	1/20 de milha (~ 60 mts)
ELITE F	Marca obtida (até 6 minutos)	11.30	milha
ELITE M	Marca obtida (até 5 minutos)	11.45	milha

PRÉMIOS

COLECTIVOS PROVA ABERTA

TAÇA ÀS 10 PRIMEIRAS EQUIPAS

Não há classificação colectiva para as elites.

INDIVIDUAIS PROVA ABERTA

Todos os escalões: Taça ou troféu aos 3 primeiros de cada escalão e medalha do 4º ao 10º classificados;

Prova extra: Taça ou troféu ao primeiro masculino e feminino, e medalha aos restantes;

Elites Masc. e Fem. Taça ou troféu aos 3 primeiros e medalhão do 4º ao 10º classificados;

PRÉMIOS MONETÁRIOS ÀS ELITES MASCULINA e FEMININA:

500 €; 350; 250; 200; 150; 100; 50; 30*; 20* 10* (* 8º 9º e 10º inferior a 5 min. eles e 6 min. elas).

500,00 € extra ao melhor tempo masculino abaixo de 4,03 minutos;

500,00 € extra ao melhor tempo feminino abaixo de 4,50 minutos;

