



XXI MILHA URBANA DE S. DOMINGOS DE RANA

21 DE MAIO DE 2023 (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 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 do Chafariz, Largo da Palmeira, Rua das Camélias, Estrada de Polima, Rua Mouzinho de Albuquerque, Estrada da Conceição da Abóboda e Meta. As provas de Benjamins e Infantis, por serem mais curtas são ajustadas conforme respectivos mapas de percurso.

2º COMPETIÇÃO

A prova está inserida no 30º 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. O total de inscrições está limitado a 50 participantes.

Realiza-se ainda uma prova extra sem necessidade de inscrição, para crianças nascidas após 31 de Dezembro de 2014 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 17 de Maio, através da plataforma <https://www.trofeuathletismocascais.pt>. Dispensam nova inscrição os atletas que já possuem dorsal correspondente à época 2023 atribuído para o 30º 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 18 de Maio, 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 30º 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 de trânsito 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 CASOS OMISSOS

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

A ORGANIZAÇÃO,



XXI MILHA URBANA DE S. DOMINGOS DE RANA

ABÓBODA

21 de Maio de 2023 - 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	2012/13/14	11.00	480 mts
Infantis M/F	2010/11	10.45	930 mts
Iniciados M/F	2008/09	10.15	milha (1609 mts)
Juvenis M/F	2006/07	10.15	milha
Juniores F	2004/05	10.00	milha
Juniores M	2004/05	09.45	milha
Sub 23 F	2001/02/03	10.00	milha
Sub 23 M	2001/02/03	09.45	milha
Seniores F	1999/2000	10.00	milha
Seniores M	1999/2000	09.45	milha
Veteranas F35	1984/88	10.00	milha
Veteranos M35	1984/88	09.45	milha
Veteranas F40	1979/83	10.00	milha
Veteranos M40	1979/83	10.20	milha
Veteranas F45	1974/78	10.00	milha
Veteranos M45	1974/78	10.20	milha
Veteranas F50	1969/73	10.15	milha
Veteranos M50	1969/73	10.20	milha
Veteranas F55	1964/68	10.15	milha
Veteranos M55	1964/68	09.30	milha
Veteranas F60	1963 e anteriores	10.15	milha
Veteranos M60	1959/63	09.30	milha
Veteranos M65	1954/58	09.30	milha
Veteranos M70	1949/53	09.30	milha
Veteranos M75	1948 e anteriores	09.30	milha
Extra Troféu M/F	2015 e posteriores	11.15	1/20 de milha (+- 80 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: Prémios para todos adaptados às suas idades.

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;

A ORGANIZAÇÃO,

480 mts - Benjamins M/F

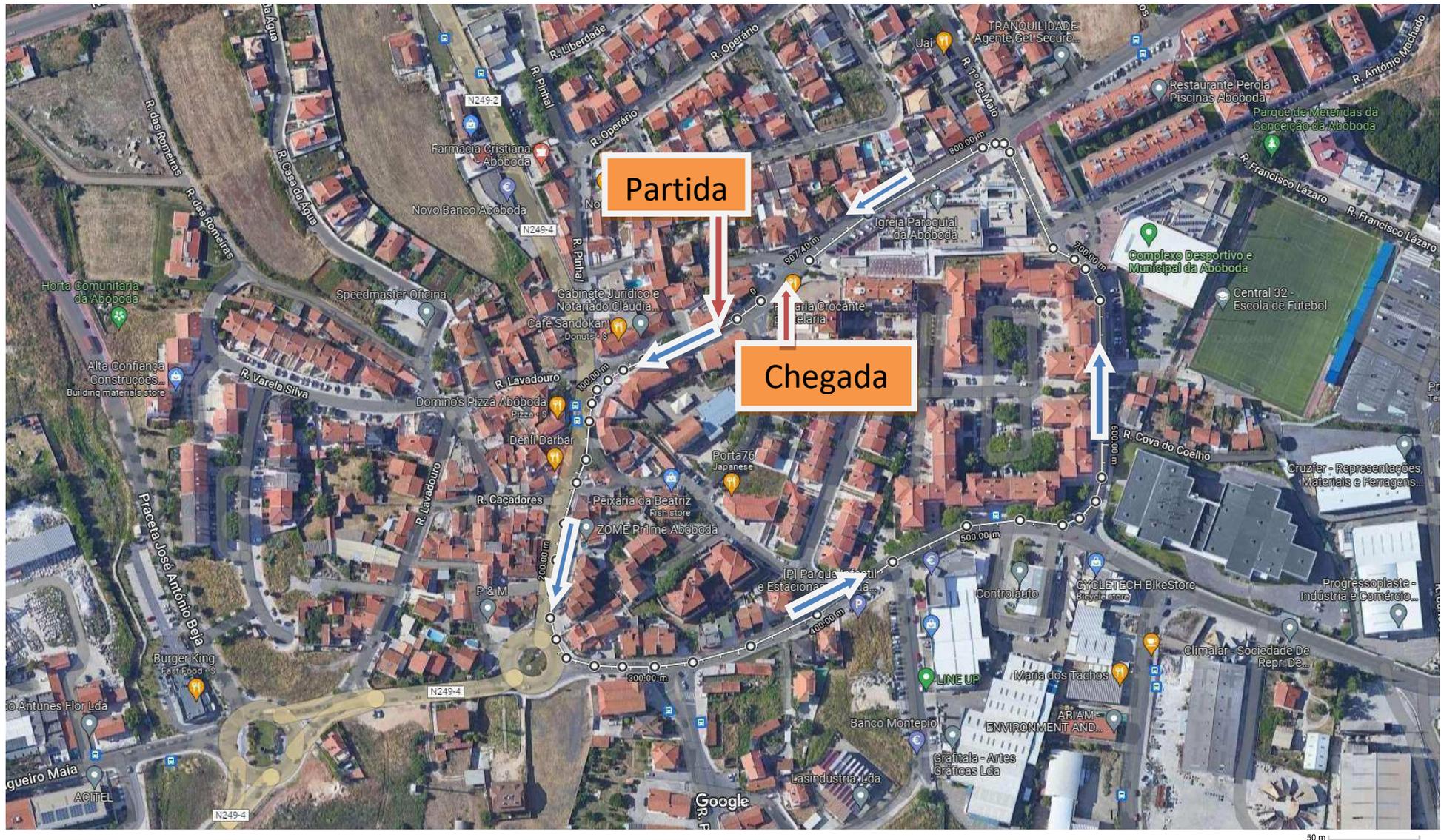
PARTIDA 11.00



Partida para NASCENTE na Estrada da Conceição da Abóboda, Rua Mouzinho de Albuquerque, Retorno na Rotunda frente às Piscinas Municipais e regresso pelo mesmo caminho até à META.

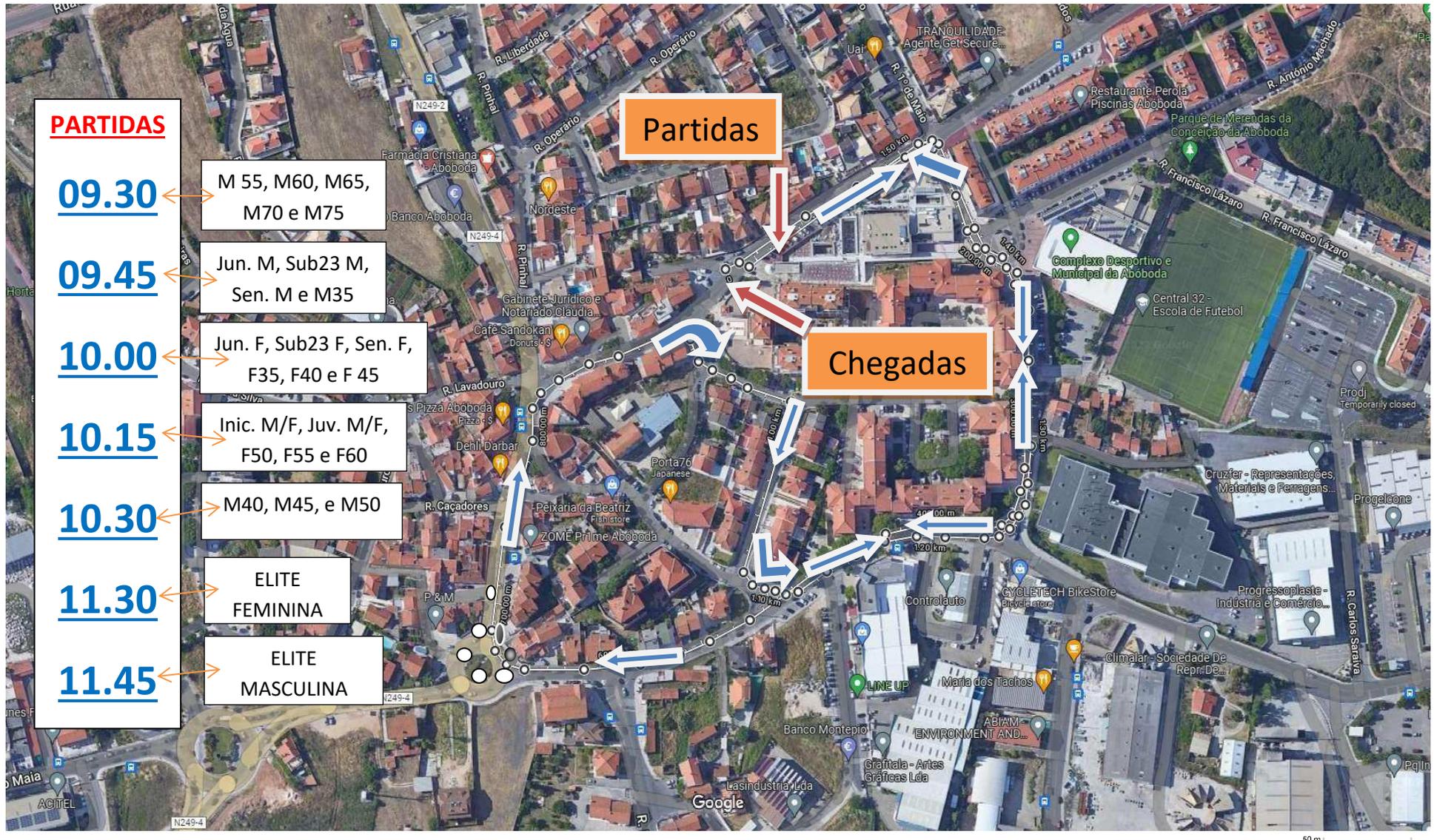
930 mts - Infantis M/F

Partida 10.45



Partida para POENTE na bifurcação da Rua das Camélias com a Estrada da Conceição da Abóboda, Largo da Palmeira, Largo do Chafariz, Estrada Nacional N-249, Estrada de Polima, Rua Mouzinho de Albuquerque, Estrada da Conceição da Abóboda, META.

1 609 mts (milha) - Restantes escalões + elites



Partida para NASCENTE na Estrada da Conceição da Abóboda, Rua Mouzinho de Albuquerque, Estrada de Polima, Estrada Nacional N-249, Largo do Chafariz, Largo da Palmeira, Rua das Camélias, Estrada de Polima, Rua Mouzinho de Albuquerque, Estrada da Conceição da Abóboda, META.