

# 4ª LÉGUA DE JANES

**30 DE ABRIL DE 2017 – 9:30**

(JUNTO À SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO DE JANES E MALVEIRA – RUA DO CANCELO – N.º 37  
2755-126 ALCABIDECHE)

HORÁRIOS	DISTÂNCIAS	ESCALÕES
09:20	100 mts	Extras M/F
09:30	600 mts	Benjamins M/F
09:40	1 000 mts	Infantis M/F
09:50	2 000 mts	Iniciados M/F
10:10	3 000 mts	Juv. M/F; Jun F; F35; F40; F45; F50; F55; F60
10:40	4 000 mts	Sub 23F; Sen F; M60; M65; M70
11:15	4 828 mts	Jun M; Sub23M; Sen M; M35; M40; M45; M50; M55

Inscrições (até 27 de Abril de 2017):

<https://trofeu.cm-oeiras.pt/>

Informações:

[desp@cm-cascais.pt](mailto:desp@cm-cascais.pt)

Tel. 214815533

## Prémios

Para os 5 primeiros classificados de cada escalão

E para as 5 primeiras equipas

## Organização

Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira



**CASCAIS**

CÂMARA MUNICIPAL



## 4º LÉGUA DE JANES – SIRJM

Organização: Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira

### REGULAMENTO

1. Esta prova é pontuável para o **TROFÉU DE CASCAIS 2017** e rege-se pelo Documento Orientador do mesmo.
2. Podem participar atletas de ambos os sexos, em representação individual ou colectiva.
3. As inscrições são grátis e devem dar entrada no site <https://trofeu.cm-oeiras.pt/> até ao dia 27 de Abril de 2017.
4. Os atletas já inscritos nos Troféus de Cascais, Oeiras e Sintra não necessitam de efectuar inscrição.
5. A organização não se responsabiliza por quaisquer acidentes que possam ocorrer, antes, durante ou depois das provas. Efectua-se no entanto um seguro para todos os atletas participantes. Garante-se ainda a presença de uma ambulância no local, para eventual necessidade de prestação de primeiros socorros.
6. Em caso de dúvida de identidade, poderá ser exigida prova de identificação aos atletas, através de documento original válido.
7. Quaisquer protestos poderão ser apresentados até 15 minutos após afixação das classificações.
8. A classificação individual será apurada de acordo com o Documento Orientador do 25º Troféu de Atletismo de Cascais.
9. A classificação coletiva será encontrada através do somatório de todos os pontos obtidos pelos atletas de cada equipa.
10. **PRÉMIOS, ESCALÕES, ANO DE NASCIMENTO, HORÁRIOS E DISTÂNCIAS:**  
**Conforme tabelas anexas**
11. A organização é soberana para resolver quaisquer casos omissos a este Regulamento.

## Horários – Escalões – Distâncias

09:30 – Benjamins M/F	600	mts
09:40 – Infantis M/F	1 000	mts
09:50 – Iniciados M/F	2 000	mts
10:10 – Juv. M/F; Jun F; F35; F40; F45; F50; F55; F60	3 000	mts
10:40 – Sub 23F; Sen F; M60; M65; M70	4 000	mts
11:15 – Jun M; Sub23M; Sen M; M35; M40; M45; M50; M55	4 828	mts