

# XXII Milha Urbana

## São Domingos de Rana

Contando com o apoio da Junta de Freguesia de São Domingos de Rana (milha Elite), comércio e indústrias locais, o Núcleo de Atletismo da Zona da Abóboda (NAZA) e a Câmara Municipal de Cascais organizam a XXII Milha Urbana de São Domingos de Rana, a realizar em Abóboda no .dia 12 de Maio de 2024 a partir das 09h30  
As inscrições poderão ser efectuadas até às 24 horas de dia 08 de Maio através do email [nazaboboda@sapo.pt](mailto:nazaboboda@sapo.pt) (prova de Elite) ou site <http://trofeuathletismocascais.pt/> (Troféu de Cascais)

### Organização:



CASCAIS

### Promotor (Elite)



### Patrocínios:

Comércio  
Indústria local



## XXII Milha Urbana São Domingos de Rana

**09H30 Abóboda  
12 de Maio de 2024**

# Horário

Hora	Escalão	Ano Nascimento
09h30	M55	1965/1969
09h30	M60	1960/1964
09h30	M65	1955/1959
09h30	M70	1950/1954
09h30	M75	1949 e anteriores
09h45	Juniores Masc	2005/2006
09h45	Sub23 Masc	2002/2003/2004
09h45	Seniores Masc	1990/2001
09h45	M35	1985/1989
10h00	Juniores Fem	2005/2006
10h00	Sub23 Fem	2002/2003/2004
10h00	Seniores Fem	1990/2001
10h00	F35	1985/1989
10h00	F40	1980/1984
10h00	F45	1975/1979
10h15	Iniciados Fem/Masc	2009/2010
10h15	Juvenis Fem/Masc	2007/2008
10h15	F50	1970/1974
10h15	F55	1965/1969
10h15	F60	1964 e anteriores
10h30	M40	1980/1984
10h30	M45	1975/1979
10h30	M50	1970/1974
10h45	Infantis Fem/Masc (930mts)	2011/12
11h00	Benjamins Fem/Masc (440mts)	2013/2014/2015
11h15	Extras Fem/Masc (1/20 milha)	2016 e posteriores
11h30	Prova Elite Fem	MARCA (inferior a 6min)
11h45	Prova Elite Mas	MARCA (inferior a 5min)

# Prémios

## PRÉMIOS

Extras: Prémios especiais adaptados à idade

Restantes escalões: Taça aos 3 primeiros lugares e medalha do 4º ao 10º lugar

Elite: Taça aos 3 primeiros lugares e medalhão do 4º até ao 10º lugar, juntamente com prémio monetário a que tiver direito.

## PRÉMIO MONETÁRIO - PROVA ELITE

Femininos (Euros) - 1º->10º lugar

500, 350, 250, 200, 150, 100, 50, 30\*, 20\*, 10\* (\*8º 9º 10º inferior 6min)

Prémio extra 500 para 1º classificada tempo inferior 4min 36seg

Masculinos (Euros) - 1º->10º lugar

500, 350, 250, 200, 150, 100, 50, 30\*, 20\*, 10\* (\*8º 9º 10º inferior 5min)

Prémio extra 500 para 1º classificado tempo inferior 4min 03seg

# Regulamento

1.º - 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 (piscinas), Estrada de Polima, Estrada Nacional N-249, Largo do Chafariz, Estrada da Conceição da Abóboda, Rua das Camélias, Estrada de Polima, Rua Mouzinho de Albuquerque, Estrada da Conceição da Abóboda e Meta. As duas provas mais curtas, de Benjamins e Infantis, são ajustadas conforme Mapa de Percursos. Esta prova está inserida no Troféu de Atletismo de Cascais de 2023/2024, nos escalões de Benjamins a Veteranos M75.

2.º COMPETIÇÃO - A prova destina-se à **ELITE NACIONAL**, realizando-se paralelamente uma prova aberta inserida no Troféu de Atletismo de Cascais. Nesta podem competir todos os atletas desde Benjamins a Veteranos M75, inscritos nos troféus de Cascais.

3.º PARTICIPAÇÃO - A participação nas provas de Elite é limitada a 50 atletas. No acto da inscrição estes devem indicar qual a sua marca nesta distância, ou comparável.

4.º INSCRIÇÕES - As inscrições para a prova de Elite devem ser enviadas para o email da organização da prova - nazaboboda@sapo.pt até ao dia 08 de Maio, que atribuirá um dorsal válido apenas para esta prova. Não haverá inscrições de última hora.

As inscrições para a prova aberta devem ser efectuadas através do site <https://www.trofeuathletismocascais.pt> até às 24 horas de 08 de Maio. Dispensam inscrições os atletas que já possuem dorsal correspondente à época de 2023/2024, atribuído para o Troféu de Cascais. Não haverá inscrições de última hora.

5.º ESCALÕES - Os escalões, conforme detalhado no folheto, estão em conformidade com o Troféu de Atletismo de Cascais.

6.º SEGURANÇA - Será efectuado um seguro de prova para todos os atletas. Todas as provas serão acompanhadas por batedores das forças policiais e permanecerá no local uma ambulância para eventual prestação de primeiros socorros ou evacuação.

## 7.º 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.

8.º Paralelamente realiza-se uma prova extra sem necessidade de inscrição, para crianças nascidas após 31 de Dezembro de 2015, na distância máxima de 100 metros, não pontuável para a classificação colectiva.

9.º PRÉMIOS, ESCALÕES E HORÁRIOS - Conforme detalhado no folheto.

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

11.º CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM - O participante ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional à Junta de Freguesia de S. Domingos de Rana, à Câmara Municipal de Cascais 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.

12.º 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 do email [desp@cm-cascais.pt](mailto:desp@cm-cascais.pt).

13.º CASOS OMISSOS - A organização é soberana para resolver qualquer caso omissos a este regulamento.