



# **XXIV MILHA URBANA DE S. DOMINGOS DE RANA**

10 DE MAIO DE 2026 (9.30 HORAS)

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

## **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 33º 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 2017 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 06 de Maio, através da plataforma <https://www.trofeuathletismocascais.pt>. Dispensam nova inscrição os atletas que já possuem dorsal correspondente à época 2025 atribuído para o 33º 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](mailto:nazaboboda@sapo.pt) até às 24 horas do dia 06 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 33º 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 as tabelas e as regras constantes do folheto informativo.

## **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](mailto:desp@cm-cascais.pt) (prova do Troféu) e [geral@jf-sdrana.pt](mailto:geral@jf-sdrana.pt) (elites).

## **11º CASOS OMISSOS**

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

**A ORGANIZAÇÃO,**