



XVI MILHA URBANA DE S. DOMINGOS DE RANA

22 DE MAIO DE 2016 (9.00 HORAS)

Logística Milha Urbana:
Logística Troféu de Cascais:
Organização Técnica:

JUNTA DE FREGUESIA DE S. DOMINGOS DE RANA
CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS
NUCLEO ATLETISMO ZONA ABOBODA



REGULAMENTO

- 1º **PERCURSO** Esta prova realiza-se em circuito fechado na localidade Abóboda, entre a Estrada da Conceição de Abóboda, rua Vasco da Gama, rua do Operário, rua 1º Maio, Estrada da Conceição de Abóboda, Largo da Palmeira, Estrada Nacional, travessa da Escola e rua da Escola, com partidas e chegadas junto ao edifício Cerrado do Mato. Esta competição faz parte do Troféu de Atletismo de Cascais, nos escalões de Benjamins a Veteranos M70.
- 2º **COMPETIÇÃO** A prova destina-se à **ELITE NACIONAL**. Paralelamente realiza-se o Troféu de Atletismo de Cascais, aberto a atletas individuais e aos inscritos nos Troféus de Oeiras e Sintra.
- 3º **PARTICIPAÇÃO** A participação nas provas de ELITE é limitada a 50 atletas. Só é permitida a participação de dois atletas estrangeiros de cada sexo, e mais um convidado da organização.
- 4º **INSCRIÇÕES** As inscrições para a prova aberta devem ser enviadas para o email filipe.carvalho@cm-oeiras.pt, até 17 de Maio. Dispensam nova inscrição os atletas que já possuem dorsal atribuído para os Troféus de Cascais, Oeiras e Sintra. Não há inscrições de última hora.
As inscrições para as provas de ELITE devem ser enviadas para o email da organização nazaboboda@sapo.pt até ao dia 16 de Maio, que atribuirá um dorsal válido apenas para esta prova. Não há inscrições de última hora.
- 5º **ESCALÕES** Os escalões estão em conformidade com a Federação Portuguesa de Atletismo, Associação de Atletismo de Lisboa e Troféu de Atletismo de Cascais.
- 6º **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.
- 7º **CLASSIFICAÇÕES INDIVIDUAIS** Para a classificação individual na prova 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 a partir do 31º.
- 8º **CLASSIFICAÇÕES COLECTIVAS** A classificação por equipas será o somatório de todos os pontos obtidos pelos respectivos atletas. Em caso de empate pontual terão vantagem as equipas que tenham obtido mais 1ºs, 2ºs, 3ºs lugares, etc. As provas de Elite não contam para qualquer classificação colectiva.
- 9º **PRÉMIOS, ESCALÕES E HORÁRIOS** Conforme folha anexa.
- 10º **PENALIZAÇÕES** Pode ser desclassificado qualquer atleta que pratique ou tente praticar quaisquer actos que desvirtuem o sentido desportivo da prova.
- 11º **CASOS OMISSOS** A organização é soberana para resolver quaisquer casos omissos a este regulamento.

21
A ORGANIZAÇÃO





XVI MILHA URBANA DE
S. DOMINGOS DE RANA
ABÓBODA

22 de Maio de 2016 - 09.00 Horas

Partidas e chegadas frente ao edifício Cerrado do Mato

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO

Em: 13/4/2016

<u>ESCALÃO</u>	<u>ANO DE NASCIMENTO</u>	<u>HORA DE PARTIDA</u>	<u>DISTÂNCIA</u>
Benjamins M/F	2005/06	09.00	Terço de Milha
Infantis M/F	2003/04	09.10	½ Milha
Iniciados M/F	2001/02	09.20	Milha
Juvenis M/F	1999/2000	09.20	Milha
Juniores F	1997/98	09.35	Milha
Juniores M	1997/98	10.35	Milha
Sub 23 F	1994/96	10.20	Milha
Sub 23 M	1994/96	10.35	Milha
Seniores F	1982/93	10.20	Milha
Seniores M	1982/93	10.35	Milha
Veteranas F35	1977/81	10.20	Milha
Veteranos M35	1977/81	10.35	Milha
Veteranas F40	1972/76	10.20	Milha
Veteranos M40	1972/76	09.50	Milha
Veteranas F45	1967/71	09.35	Milha
Veteranos M45	1967/71	09.50	Milha
Veteranas F50	1962/66	09.35	Milha
Veteranos M50	1962/66	09.50	Milha
Veteranas F55	1957/61	09.35	Milha
Veteranos M55	1957/61	10.05	Milha
Veteranas F60	1956 e anteriores	09.35	Milha
Veteranos M60	1952/56	10.05	Milha
Veteranos M65	1947/51	10.05	Milha
Veteranos M70	1946 e anteriores	10.05	Milha
Extra Troféu M/F	2007/10	10.45	décimo de Milha
ELITE FEMININA	MARCA	11.15	Milha
ELITE MASCULINA	MARCA	11.30	Milha

PRÉMIOS

COLECTIVOS

TAÇA ÀS 10 PRIMEIRAS EQUIPAS

INDIVIDUAIS

De Benjamins a Juvenis:

A partir de Juniores:

Prova extra:

ELITE FEMININA:

Monetários até à 12ª classificada:

ELITE MASCULINA:

Monetários até ao 15º classificado:

Taça aos 3 primeiros de cada escalão e medalha do 4º ao 10º classificados;

Taça aos 3 primeiros de cada escalão e medalha aos 4º e 5º classificados;

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

Taça às 3 primeiras e medalhão da 4ª à 10ª classificadas;

250 €; 150; 100; 90; 80; 70; 60; 50; 40; 30; 20; 10.

Taça aos 3 primeiros e medalhão do 4º ao 10 classificados;

250 €; 200; 150; 100; 90; 80; 70; 60; 50; 40; 30; 20; 10; 10; 10;



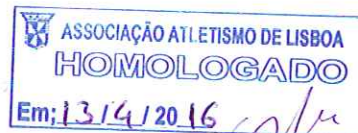
A ORGANIZAÇÃO,

[Handwritten signature]



XVI MILHA URBANA DE S. DOMINGOS DE RANA

PERCURSOS

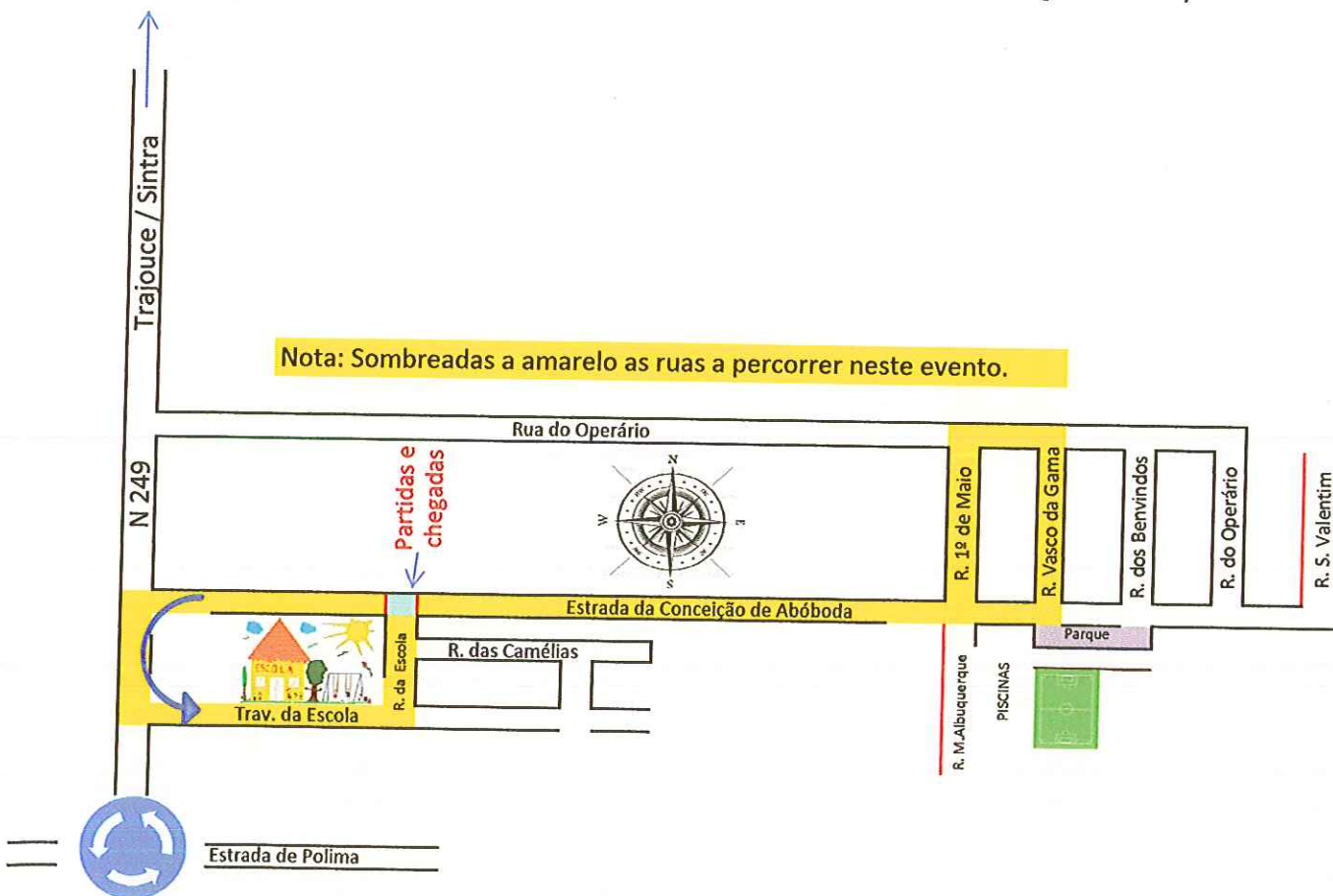


Esta prova tem partidas e chegadas na Estrada da Conceição da Abóboda - bifurcação com a Rua das Camélias (excepto prova extra);

O percurso da MILHA tem partida em direcção a Oriente, por: Estrada da Conceição de Abóboda - Rua Vasco da Gama - Rua do Operário - Rua 1º de Maio - Estrada da Conceição de Abóboda - (1ª passagem pela meta) - Largo da Palmeira - Largo do Chafariz - Travessa da Escola - Rua da Escola - Rua das Camélias (2ª passagem na meta pelo lado oposto) - Estrada da Conceição de Abóboda - (repete todo o percurso inicial e termina à chegada à meta).

O percurso de Benjamins (um terço de milha) tem saída para oriente, percorrendo toda a primeira parte da MILHA e termina na chegada à meta.

O percurso de Infantis (meia MILHA) tem partida em direcção a Ocidente, percorrendo o Largo da Palmeira - Largo do Chafariz - Travessa da Escola - Rua da Escola - Rua das Camélias - Estrada da Conceição de Abóboda (repete toda a primeira parte da MILHA e termina na chegada à meta).



A ORGANIZAÇÃO,

