



XIX MILHA URBANA DE S. DOMINGOS DE RANA

05 DE MAIO DE 2019 (9.30 HORAS)

Entidade mentora:

JUNTA DE FREGUESIA DE S. DOMINGOS DE RANA

Logística Troféu de Cascais:

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS

Organização Técnica:

N.A.Z.A. - NÚCLEO DE ATLETISMO DA ZONA DE ABOBODA



Em: 18/3/2019 *Quinto*

REGULAMENTO

- 1º **PERCURSO** Esta prova realiza-se em circuito fechado na localidade Abóboda, entre a Estrada da Conceição de Abóboda, rua 1º Maio, rua do Operário, rua Vasco da Gama, Estrada da Conceição de Abóboda, Rua das Camélias, Escola primária, Largo do Chafariz, Largo da Palmeira, com partidas e chegadas junto ao edifício Cerrado do Mato e está inserida no Troféu de Atletismo de Cascais, nos escalões de Benjamins a Veteranos M75.
- 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. No acto da inscrição estes devem indicar qual a sua marca nesta distância.
- 4º **INSCRIÇÕES** As inscrições para a prova aberta deverão ser efectuadas até ao dia 30 de Abril de 2019 em <https://trofeu.cm-oeiras.pt/> e seleccionar individual Cascais ou Oeiras, em função da sede do Clube a que o atleta pertence. Os atletas individuais ou de clubes do Concelho de Sintra devem inscrever-se directamente na Câmara Municipal de Sintra. 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 do NAZA nazaboboda@sapo.pt até ao dia 1 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 do 31º até ao último classificado.
- 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. Nas provas de elite não há 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.

A ORGANIZAÇÃO

[Assinatura]

HORÁRIOS DE PARTIDAS / ESCALÕES

09.30	Benjamins M/F	(± 536 mts) (leigo de milha)	Partida na direcção NASCENTE , pela Estrada da Conceição da Abóboda - R. 1º de Maio - R. do Operário - R. Vasco da Gama - Estrada da Conceição da Abóboda - META
09.40	Infantis M/F	(± 804 mts) (meia milha)	Partida em direcção à Escola primária - Trav. da Escola - Largo do Chafariz - largo da Palmeira - (passagem pela meta) - Estrada da Conceição da Abóboda - R. 1º de Maio - R. do Operário - R. Vasco da Gama - Estrada da Conceição da Abóboda - META
09.50	Iniciados M/F Juvenis M/F	(1 609 mts) (milha)	Partida em direcção NASCENTE , pela Estrada da Conceição da Abóboda - R. 1º de Maio - R. do Operário - R. Vasco da Gama - Estrada da Conceição da Abóboda (1ª passagem pela meta) - Escola Primária - Largo do Chafariz - Largo da Palmeira - Estrada da Conceição da Abóboda - (completam 1ª fase da volta) - META

A PARTIR DAQUI TODOS OS PERCURSOS SÃO IGUAIS AO ANTERIOR (excepto a prova extra)

10.05 Júniores F; F45; F; F50; F55; F60

10.25 M40; M45; M50

10.40 M55; M60; M65; M70; M75

10.55 Sub23 F; Sen. F; F35; F40

11.15 Jun. M; Sub 23 M; Sen. M; M35

11.30	Prova extra	(± 80 mts)	Partida a nascente na passadeira/lomba em frente da igreja em construção.
-------	-------------	------------	---

11.45	ELITE FEMININA
12.00	ELITE MASCULINA

MAPA DO PERCURSO



Nota: Sombreadas a amarelo as ruas a percorrer neste evento.



Diems



XIX MILHA URBANA DE S. DOMINGOS DE RANA ABÓBODA

Em: 18/3/2019

Junno

05 de Maio de 2019 - 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	2008/09/10	09.30	1/3 de milha (+- 536mts)
Infantis M/F	2006/07	09.40	meia milha (+- 804 mts)
Iniciados M/F	2004/05	09.50	milha (1609 mts)
Juvenis M/F	2002/03	09.50	milha
Juniores F	2000/01	10.05	milha
Juniores M	2000/01	11.15	milha
Sub 23 F	1997/99	10.55	milha
Sub 23 M	1997/99	11.15	milha
Seniores F	1985/86	10.55	milha
Seniores M	1985/86	11.15	milha
Veteranas F35	1980/84	10.55	milha
Veteranos M35	1980/84	11.15	milha
Veteranas F40	1975/79	10.55	milha
Veteranos M40	1975/79	10.25	milha
Veteranas F45	1970/74	10.05	milha
Veteranos M45	1970/74	10.25	milha
Veteranas F50	1965/69	10.05	milha
Veteranos M50	1965/69	10.25	milha
Veteranas F55	1960/64	10.05	milha
Veteranos M55	1960/64	10.40	milha
Veteranas F60	1959 e anteriores	10.05	milha
Veteranos M60	1955/59	10.40	milha
Veteranos M65	1950/54	10.40	milha
Veteranos M70	1945/49	10.40	milha
Veteranos M75	1944 e anteriores	10.40	milha
Extra Troféu M/F	2011/15	11.30	1/20 de milha (+- 80 mts)
ELITE F	Marca obtida (até 6 minutos)	11.45	milha
ELITE M	Marca obtida (até 5 minutos)	12.00	milha

PRÉMIOS

COLECTIVOS

TAÇA ÀS 10 PRIMEIRAS EQUIPAS

INDIVIDUAIS

De Benjamins a Juvenis:

A partir de Juniores:

Prova extra:

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

Taça ou troféu 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;

ELITE FEMININA:

Monetários até à 12ª classif.

ELITE MASCULINA:

Monetários até ao 15º classif.

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

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

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

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

A ORGANIZAÇÃO,

Junno