



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

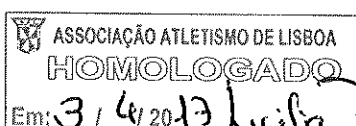
14 DE MAIO DE 2017 (9.00 HORAS)

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 a todos os 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](mailto:filipe.carvalho@cm-oeiras.pt), até 9 de Maio, informando nome completo, data de nascimento, e (NIF) Número de Identificação Fiscal (NIF). Dispensam inscrição os atletas que já possuem dorsal correspondente ao ano de 2017 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 da prova [nazaboboda@sapo.pt](mailto:nazaboboda@sapo.pt) até ao dia 11.05.2017, que atribuirá um dorsal válido apenas para esta prova. Não há inscrições de última hora.
- 5º **ESCALÕES** Os escalões, conforme documento anexo, 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.



Em: 3 / 4 / 2017 *Lucia Duarte*

**A ORGANIZAÇÃO**



XVII MILHA URBANA DE  
S. DOMINGOS DE RANA  
**ABÓBODA**

14 de Maio de 2017 - 09.00 Horas

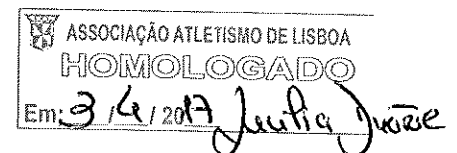
Partidas e chegadas frente ao edifício Cerrado do Mato

<u>ESCALÃO</u>	<u>ANO DE NASCIMENTO</u>	<u>HORA DE PARTIDA</u>	<u>DISTÂNCIA</u>
Extras M/F	2009/12	10.50	décimo de Milha
Benjamins M/F	2006/07/08	09.00	1/3 de Milha
Infantis M/F	2004/05	09.10	1/2 Milha
Iniciados M/F	2002/03	09.20	Milha
Juvenis M/F	2000/01	09.20	Milha
Juniores F	1998/99	09.35	Milha
Juniores M	1998/99	10.35	Milha
Sub 23 F	1995/97	10.20	Milha
Sub 23 M	1995/97	10.35	Milha
Seniores F	1983/94	10.20	Milha
Seniores M	1983/94	10.35	Milha
Veteranas F35	1978/82	10.20	Milha
Veteranos M35	1978/82	10.35	Milha
Veteranas F40	1973/77	10.20	Milha
Veteranos M40	1973/77	09.50	Milha
Veteranas F45	1968/72	09.35	Milha
Veteranos M45	1968/72	09.50	Milha
Veteranas F50	1963/67	09.35	Milha
Veteranos M50	1963/67	09.50	Milha
Veteranas F55	1958/62	09.35	Milha
Veteranos M55	1958/62	10.05	Milha
Veteranas F60	1957 e anteriores	09.35	Milha
Veteranos M60	1953/57	10.05	Milha
Veteranos M65	1948/52	10.05	Milha
Veteranos M70	1947 e anteriores	10.05	Milha
ELITE FEMININA	MARCA	11.15	Milha
ELITE MASCULINA	MARCA	11.30	Milha

PRÉMIOS

COLECTIVOS

TAÇA ÀS 10 PRIMEIRAS EQUIPAS



INDIVIDUAIS

Prova extra:  
De Benjamins a Juvenis: Troféu ao primeiro masculino e feminino, e medalha aos restantes;  
A partir de Juniores: Troféu aos 3 primeiros de cada escalão e medalha do 4º ao 10º classificados;  
ELITE FEMININA: Troféu aos 3 primeiros de cada escalão e medalha aos 4º e 5º classificados;  
Monetários até à 12ª classificada: Troféu às 3 primeiras e medalhão da 4ª à 10ª classificadas;  
250 €; 150; 100; 90; 80; 70; 60; 50; 40; 30; 20; 10.  
ELITE MASCULINA: Troféu aos 3 primeiros e medalhão do 4º ao 10 classificados;  
Monetários até ao 15º classificado: 250 €; 200; 150; 100; 90; 80; 70; 60; 50; 40; 30; 20; 10; 10; 10;

A ORGANIZAÇÃO,

## HORÁRIOS DE PARTIDAS / ESCALÕES

09.00	Benjamins M/F	(+ 550 mts) (terço de milha)	Partida na direcção <b>NASCENTE</b> , pela Estrada da Conceição da Abóboda - Rua Vasco da Gama - Rua do Operário - Rua Maio - Estrada da Conceição da Abóboda - META
09.10	Infantis M/F	(+ 800 mts) (meia milha)	Partida em direcção <b>POENTE</b> para Largo do Chafariz - Travessa da Escola - Rua da Escola - Rua das Camélias - Estrada da Conceição da Abóboda - Rua Vasco da Gama - Rua do Operário - Rua 1ª de Maio - Estrada da Conceição da Abóboda - META
09.20	Iniciados M/F Juvenis M/F	(1 609 mts) (milha)	Partida em direcção <b>NASCENTE</b> , pela Estrada da Conceição da Abóboda - Rua Vasco da Gama - Rua do Operário - Rua 1ª de Maio - Estrada da Conceição da Abóboda - Largo do Chafariz Travessa da Escola - Rua da Escola - Rua das Camélias - 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)

09.35 Júniores F; F45; F; F50; F55; F60

09.50 M40; M45; M50

10.05 M55; M60; M65; M70

10.20 Sub23 F; Sen. F; F35; F40

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

10.50	Prova extra	(+ 160 mts) (décimo de milha)	Partida da bifurcação da Rua 1ª de Maio com a Mouzinho de Albuquerque, para <b>POENTE</b> , em direcção à META.
-------	-------------	----------------------------------	---

11.15	<b>ELITE FEMININA</b>
11.30	<b>ELITE MASCULINA</b>

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA  
**HOMOLOGADO**

Em 3/4/2017

*José João*



### MAPA DO PERCURSO

#### ATENÇÃO!

Estes percursos poderão ser alterados, bem como o local de realização da prova, caso as obras de remodelação em curso no local não estejam concluídas 8 dias antes da realização da prova. Caso isso aconteça, haverá informação atempada para entidades oficiais, e clubes.

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

