

# XVII Milha Urbana S. Domingos de Rana

Contando com o apoio da Junta de Freguesia de S. Domingos de Rana, da Câmara Municipal de Cascais e do comércio local, o Núcleo de Atletismo da Zona da Abóboda (NAZA) irá promover, no dia 14 de Maio pelas 9h00, a XVII Edição da Milha Urbana de S. Domingos de Rana.

As inscrições poderão ser efectuadas até ao dia 09 de Maio através do email [filipe.carvalho@cm-oeiras.pt](mailto:filipe.carvalho@cm-oeiras.pt).

## Organização:



**N.A.Z.A.**

(NÚCLEO DE ATLETISMO DA ZONA DA ABÓBODA)

## Patrocínios:



Junta de Freguesia  
S. Domingos de Rana

**CASCAIS**

Comércio Local



# XVII Milha Urbana S. Domingos de Rana

## 9h00 ABOBODA

## 14 de Maio de 2017

HORA	ESCALÃO	DATA DE NASCIMENTO
09H00	Benjamins Masc./Fem (1/3-milha)	2006/2007/2008
09H10	Infantis Masc./Fem. (1/2-milha)	2004/2005
09H20	Iniciados Masc./Fem.	2002/2003
09H20	Juvenis Masc./Fem.	2000/2001
09H35	Juniores Fem.	1998/1999
09H35	F45	1968/1972
09H35	F50	1963/1967
09H35	F55	1958/1962
09H35	F60	1957 e Anteriores
09H50	M40	1973/1977
09H50	M45	1968/1972
09H50	M50	1963/1967
10H05	M55	1958/1962
10H05	M60	1953/1957
10H05	M65	1948/1952
10H05	M70	1947 e Anteriores
10H20	Sub23 Fem.	1995/1997
10H20	Seniores Fem.	1983/1994
10H20	F35	1978/1982
10H20	F40	1973/1977
10H35	Juniores Masc.	1998/1999
10H35	Sub23 Masc.	1995/1997
10H35	Seniores Masc.	1983/1994
10H35	M35	1978/1982
10H45	Extras Masc./Fem (1/10-milha).	2008 e Posteriores
11H15	<b>PROVA ELITE FEMININA</b>	<b>MARCA</b>
11H30	<b>PROVA ELITE MASCULINA</b>	<b>MARCA</b>

## PRÉMIOS

Extras: Troféu ao primeiro lugar e medalhas para os restantes lugares  
 Até Juvenis: Taça aos 3 primeiros lugares e medalha do 4º ao 10º lugar  
 A partir de Juniores: Taça aos 3 primeiros lugares e medalha para o 4º e 5º lugares  
 Elite: Taça aos 3 primeiros lugares e medalhão do 4º até ao 10º lugar

## PRÉMIO MONETÁRIO - PROVA ELITE

Masculinos (Euros) - 1º->15º lugar  
 250, 200, 150, 100, 90, 80, 70, 60, 50, 40,30, 20, 10, 10, 10

Femininos (Euros) - 1º->12º lugar  
 250, 150, 100, 90, 80, 70, 60, 50, 40,30, 20, 10

## Regulamento

1.º - PERCURSO: Esta prova realiza-se em circuito fechado na localidade Abóboda, entre a Estrada da Conceição da Abóboda, rua Vasco da Gama, rua do Operário, rua 1º de Maio, 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 Vetranos M70.

2.ºCOMPETIÇÃO - 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.

3.º 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 9 de Maio, informando nome completo, data de nascimento e NIF (Número de Identificação Fiscal). Dispensam inscrições os atletas que já possuem dorsal correspondente ao ano de 2017, atribuído para os Troféus de Cascais, Oeiras e Sintra. Não haverá inscrições de última hora.

As inscrições para a Prova de Elite devem ser enviadas para o email da organização da prova - nazaboboda@sapo.pt até ao dia 11 de Maio, que atribuirá um dorsal válido apenas para esta prova. Não haverá inscrições de última hora.

5º ESCALÕES - Os escalões, conforme detalhado no folheto, 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 lugar, 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 atletas em 1º, 2º e 3º lugares, etc. As provas de Elite não contam para qualquer classificação colectiva.

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

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.

Para mais informações, consultar [www.nazabooboda.tk](http://www.nazabooboda.tk) ou Facebook NAZA - Núcleo de Atletismo da Zona da Abóboda