



## **XII MILHA URBANA DE AMORA / O PRATICANTE**

5 de Março de 2016, às 15H00, em Belverde  
Regulamento

Uma organização conjunta da empresa “O Praticante, Clube Desportivo Asas do Milénium e da Junta de Freguesia de Amora, com o apoio da Câmara Municipal do Seixal e do comércio local, no âmbito dos JOGOS DO SEIXAL 2016 e integrado no TAS 2016, realizar-se-á a **XII Milha Urbana de Amora**, no dia **5 de março de 2016** (sábado), pelas **15 horas**, na **Rua dos Fetos – Belverde / Seixal**.

Esta prova tem como objetivo proporcionar experiências no âmbito da corrida mais curta, e destina-se a toda a população em geral com aptidão física para o efeito e aos habituais participantes das provas de estrada desde o escalão de benjamins até ao último escalão de Veteranos.

### **1 – Escalões Etários**

Escalões	Masculinos	Femininos
Benjamins B	2005/2006	2005/2006
Infantis	2003/2004	2003/2004
Iniciados	2001/2002	2001/2002
Juvenis	1999/2000	1999/2000
Juniores	1997/1998	1997/1998
Seniores	1982/1996	1982/1996
Veteranos I	1977/1981	1972/1981
Veteranos II	1972/1976	1962/1971
Veteranos III	1967/1971	1961 e antes
Veteranos IV	1962/1966	-----
Veteranos V	1957/1961	-----
Veteranos VI	1952/1956	-----
Veteranos VII	1951 e antes	

### **2 – Inscrições**

**As inscrições são totalmente gratuitas e deverão ser enviadas, até às 22 horas de sexta-feira, dia 4 de março de 2016**, para o **Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento (telf: 210 97 61 20)**

Outros esclarecimentos poderão utilizar o e-mail: [c.d.asasdomilenium@gmail.com](mailto:c.d.asasdomilenium@gmail.com) ou o tlm.: 919 308 922 – David Silva.

**Nota:** Os atletas inscritos no Troféu de Atletismo do Seixal não terão que se inscrever, pois estes já constam na base de dados do programa de classificações utilizado.

### 3 – Programa – Horário

Hora	Prova/Escalão/Sexo	Hora	Prova/Escalão/Sexo
15h00m	Benjamins B Masc e Fem	16h10m	Veteranos II e III
15h10m	Infantis Masc. e Fem.	16h20m	Veteranos I e Seniores Masc
15h20m	Iniciados Masc. e Fem.	16h30m	Entrega de prémios
15h30m	Juvenis/Juniores Masc. e Fem.		
15h40m	Seniores e Veteranos Fem		
15h50m	Veteranos VI e VII		
16h00m	Veteranos IV e V		

Nota: O programa horário poderá sofrer alterações se o número de participantes em cada escalão assim o exigir.

### Benjamins B – Percorrem “meia milha”

### 4 – Participação

A participação é aberta a toda a população.

Existe um seguro de Acidentes Pessoais, no entanto, a aptidão física dos atletas é da sua exclusiva responsabilidade.

### 5 – Classificações

- Cada milha terá uma classificação por escalão de Benjamins B a Veteranos, masculinos e femininos.
- Para a classificação coletiva contará a soma dos dez primeiros atletas de cada escalão, sendo atribuídos dez pontos ao primeiro e um ponto ao décimo. O clube com maior número de pontos vencerá a prova coletivamente;

### 6 – Dorsais

Os atletas inscritos no Troféu de Atletismo do Seixal correm com o seu dorsal do TAS. Todos os outros inscritos levantarão o respetivo dorsal no local da prova a partir das 14h00 horas.

Todos os Atletas participantes deverão ter o seu respetivo dorsal, que é pessoal e intransmissível, colocado de forma visível na frente da camisola.

### 7 - Prémios

Serão entregues medalhões / troféus aos três primeiros classificados individuais de cada escalão e taças / troféus às dez primeiras equipas da classificação coletiva.

### 8 – Identificação Pessoal

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de identificação pessoal (Bilhete de identidade/Cartão de Cidadão, Cédula pessoal, passaporte ou outro).

**A Organização da Prova,**  
Empresa “O Praticante”  
Clube Desportivo Asas do Milénium  
Junta de Freguesia de Amora

**Apoios**  
Câmara Municipal do Seixal  
Comércio Local

