

XI Milha Urbana DE AMORA O Praticante

**Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento
Cruz de Pau - Amora**

**7 DE MARÇO DE 2015
das 15H00 às 16H15**

Mais informação em:

 <https://www.facebook.com/events/1538318436420215/>

Organização

Apoios



Comércio Local



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, da RDS e do comércio local, no âmbito dos JOGOS DO SEIXAL 2015 e integrado no TAS 2015, realizar-se-á a **XI Milha Urbana de Amora / O Praticante**, no dia **7 de Março de 2015** (sábado), pelas **15 horas**, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento – Muxito – Cruz de Pau.

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	2004/2005	2004/2005
Infantis	2002/2003	2002/2003
Iniciados	2000/2001	2000/2001
Juvenis	1998/1999	1998/1999
Juniores	1996/1997	1996/1997
Seniores	1995/1976	1995/1976
Veteranos I	1975/1971	1975/1966
Veteranos II	1970/1966	1965 e antes
Veteranos III	1965/1961	-----
Veteranos IV	1960/1956	-----
Veteranos V	1955/1951	-----
Veteranos VI	1950 e antes	-----

2 – Inscrições

As inscrições são totalmente gratuitas e deverão ser enviadas, até às 22 horas de sexta-feira, dia 6 de março de 2015, 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 ou o tlm.: 919 308 922.

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 IV
15h10m	Infantis Masc. e Fem.	16h20m	Veteranos III
15h20m	Iniciados Masc. e Fem.	16h30m	Veteranos II
15h30m	Juvenis/Juniores Masc. e Fem.	16h40m	Veteranos I
15h40m	Seniores e Veteranos Fem	16h50m	Seniores Masc.
15h50m	Veteranos VI	17h00m	Entrega de prémios
16h00m	Veteranos 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

a) Cada milha terá uma classificação por escalão de Benjamins B a Veteranos, masculinos e femininos.

b) 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 09 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.

Outros prémios serão oportunamente divulgados através da página do evento em

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