



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 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

- 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 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

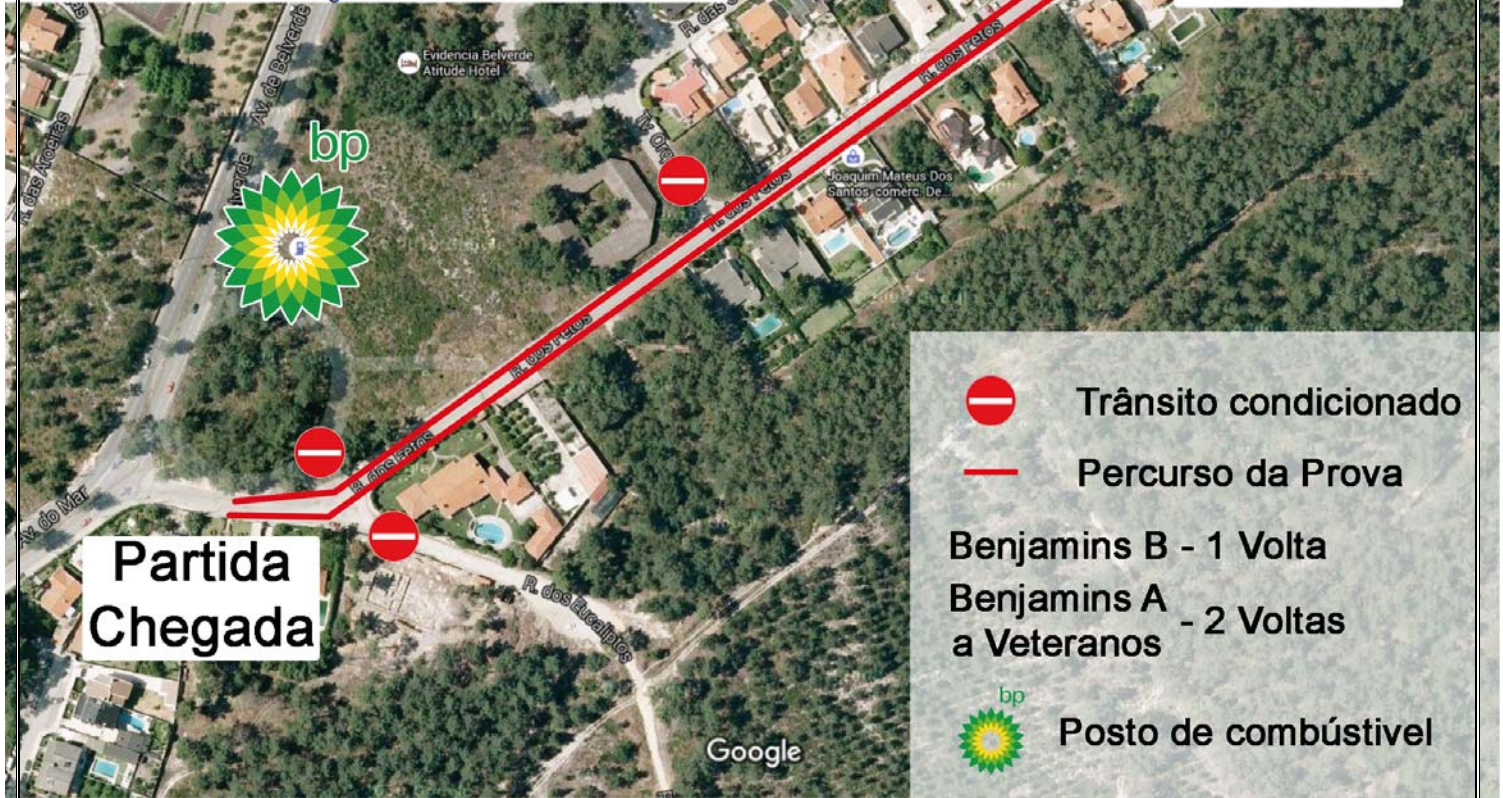
Apoios
Câmara Municipal do Seixal
Comércio Local

Mapa do percurso






XII MILHA URBANA DE AMORA / O PRATICANTE

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



Retorno

**Partida
Chegada**

-  Trânsito condicionado
-  Percurso da Prova
- Benjamins B - 1 Volta
- Benjamins A a Veteranos - 2 Voltas
-  Posto de combustível