



1. Organização

A Comissão de Melhoramentos de Percelada, em colaboração com a Junta de Freguesia de Covas e Vila Nova de Oliveirinha, a Câmara Municipal de Tábua e a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, leva a efeito no dia 25 de Abril de 2025, pelas 16h00, a I Milha de Tábua “O Encanto das Beiras”. A Prova realiza-se no centro da Vila de Tábua, com a partida e chegada junto à Câmara Municipal de Tábua, tendo a distância tradicional de 1609,34 metros e fazendo parte do Campeonato Distrital de Iniciados de Milha e do Circuito Distrital de Milhas em Estrada da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.

O ajuizamento da competição será realizado pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.

2. Participantes e Escalões Etários

Podem participar atletas de ambos os sexos dos escalões de benjamins A a Veteranos, federados ou não federados, representantes de clubes, escolas, associações e outras entidades ou a título individual. Os escalões etários são os mencionados, de acordo com os regulamentos atualmente em vigor.

Escalões etários	Ano de Nascimento
Bambis	2018 e mais recentes
Benjamins A	2016 a 2018
Benjamins B	2014 a 2015
Infantis	2012 a 2013
Iniciados (Campeonato Distrital)	2010 a 2011
Juvenis	2008 a 2009
Juniores	2006 a 2007
Seniores	2005 e anos anteriores
Veteranos de 35 a 39	Ano de referência 1989 (a partir dos 35 anos)
Veteranos de 40 a 44	“
Veteranos de 45 a 49	“
Veteranos de 50 a 54	“
Veteranos de 55 a 59	“
Veteranos de 60 a 64	“
Veteranos de 65 a 69	“
Veteranos de 70 a 74	“
Veteranos +75	“



3. Programa Horário

As provas serão independentes por escalão. Podem, no entanto, efetuar-se várias séries do mesmo escalão quando o número de inscritos assim o exigir.

HORA	ESCALÃO	DISTÂNCIA
16h00	Bambis femininos / masculinos	500m
16h10	Benjamins A femininos / masculinos	600m
16h20	Benjamins B femininos / masculinos	800m
16h30	Infantis femininos	Milha *
16h40	Infantis masculinos	Milha *
16h50	Iniciados / Juvenis femininos	Milha *
17h00	Iniciados / Juvenis masculinos	Milha *
17h10	Veteranos femininos	Milha *
17h20	Veteranos masculinos	Milha *
17h30	Juniores / Elite feminina (absolutos)	Milha *
17h40	Juniores / Elite Masculina (absolutos)	Milha *

***Percurso homologado pela FPAAtletismo**

4. Inscrições

As Inscrições são gratuitas e deverão ser realizadas até 22 de abril de 2025 na Plataforma FPA Competições.

As confirmações deverão ser realizadas na mesma plataforma, até 90 minutos antes do início da competição. Os dorsais são da responsabilidade da organização, estando o secretariado em funcionamento dentro do átrio da Câmara Municipal de Tábua (40.359848 , -8.027956) entre as 14h30 e as 16h30.

É permitida a participação de atletas veteranos nas Provas de Elite, desde que estes optem por competir e classificar para a classificação final como absolutos.

Consoante o número de inscritos nas Provas de Elite, caberá à organização determinar o número de séries necessárias, determinadas pelos registos dos atletas aos 1500 m e 3000 m, realizados nas épocas 2023/2024 e 2024/2025.

5. Classificações e Prémios

As Classificações das provas serão efetuadas de acordo com o respetivo escalão.

INDIVIDUALMENTE serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados de todos os escalões (benjamins A e B, infantis, iniciados, juvenis, juniores e elite) e aos sub-escalões de veteranos conforme mencionados na tabela de participantes, de ambos os sexos.

Haverá Prémios FINISHER para todos os participantes que terminarem a sua prova.

COLETIVAMENTE serão atribuídos prémios às 3 primeiras equipas classificadas no conjunto de todas as provas. A classificação coletiva será encontrada pela soma dos primeiros 10 atletas chegados à meta em cada prova de ambos os sexos. A pontuação dos atletas será da seguinte forma: 1º - 10 pontos, 2º - 9 pontos, 3º - 8 pontos e assim sucessivamente até ao 10º - 1 ponto.



6. DIVERSOS

A organização, de acordo com a legislação em vigor, assume a responsabilidade por qualquer acidente que possa ocorrer durante a prova através de um seguro para atletas não filiados (assegurando que todos esses atletas têm seguro), sendo a aptidão física dos atletas da sua exclusiva responsabilidade. Existirá no local o apoio de uma equipa de primeiros socorros.

Os atletas federados estarão assegurados pelo seguro da Federação Portuguesa de Atletismo.

A organização, com a colaboração das autoridades, impedirá o tráfego na altura da prova. É proibido o acompanhamento dos atletas por qualquer meio e a não observância desta determinação implica a imediata desclassificação do (s) atleta (s) participante (s).

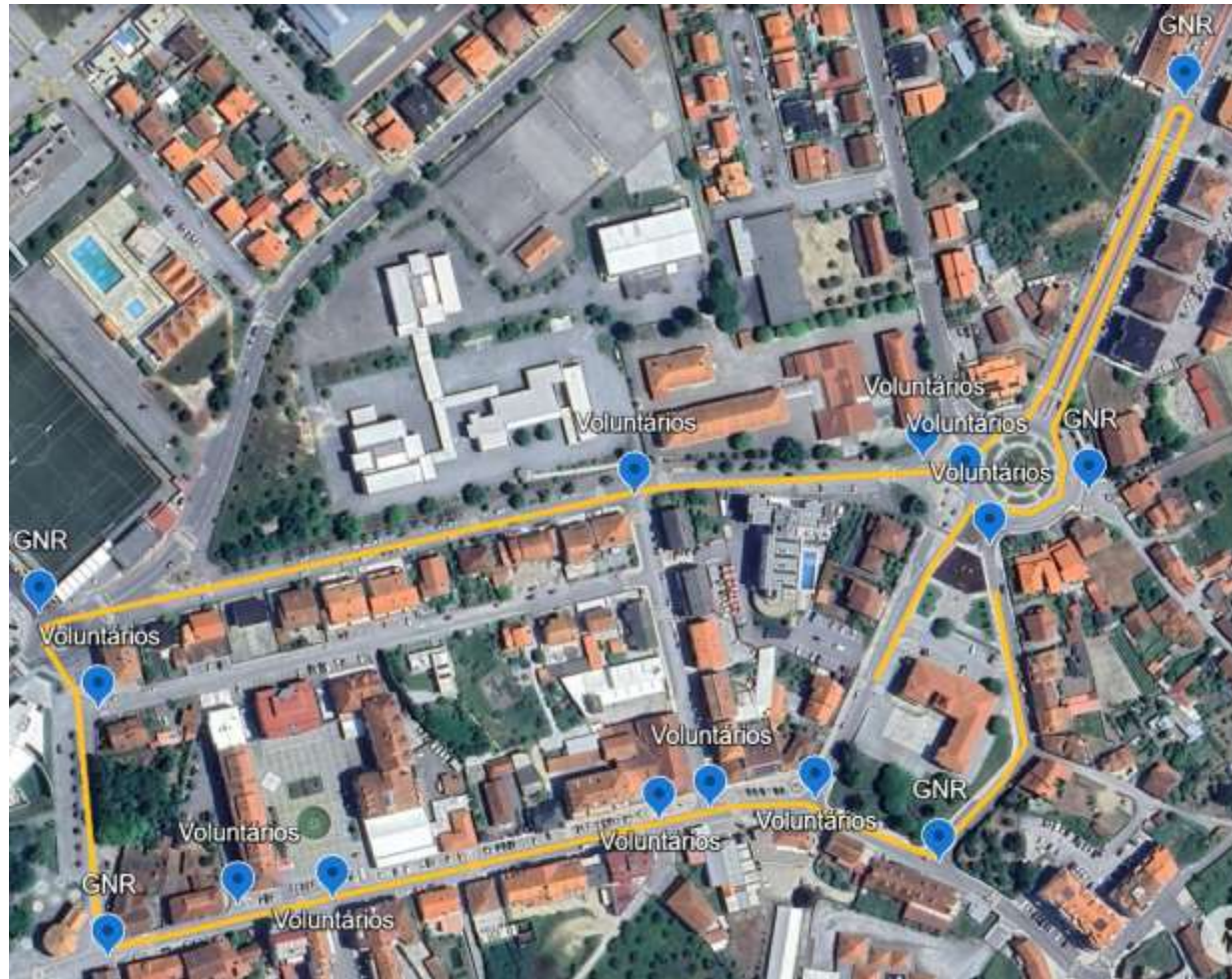
O percurso está certificado e homologado pela Federação Portuguesa de Atletismo e a competição integra o Global Calendar da World Athletics.

Casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o regulamento geral de competições em vigor na Federação Portuguesa de Atletismo.

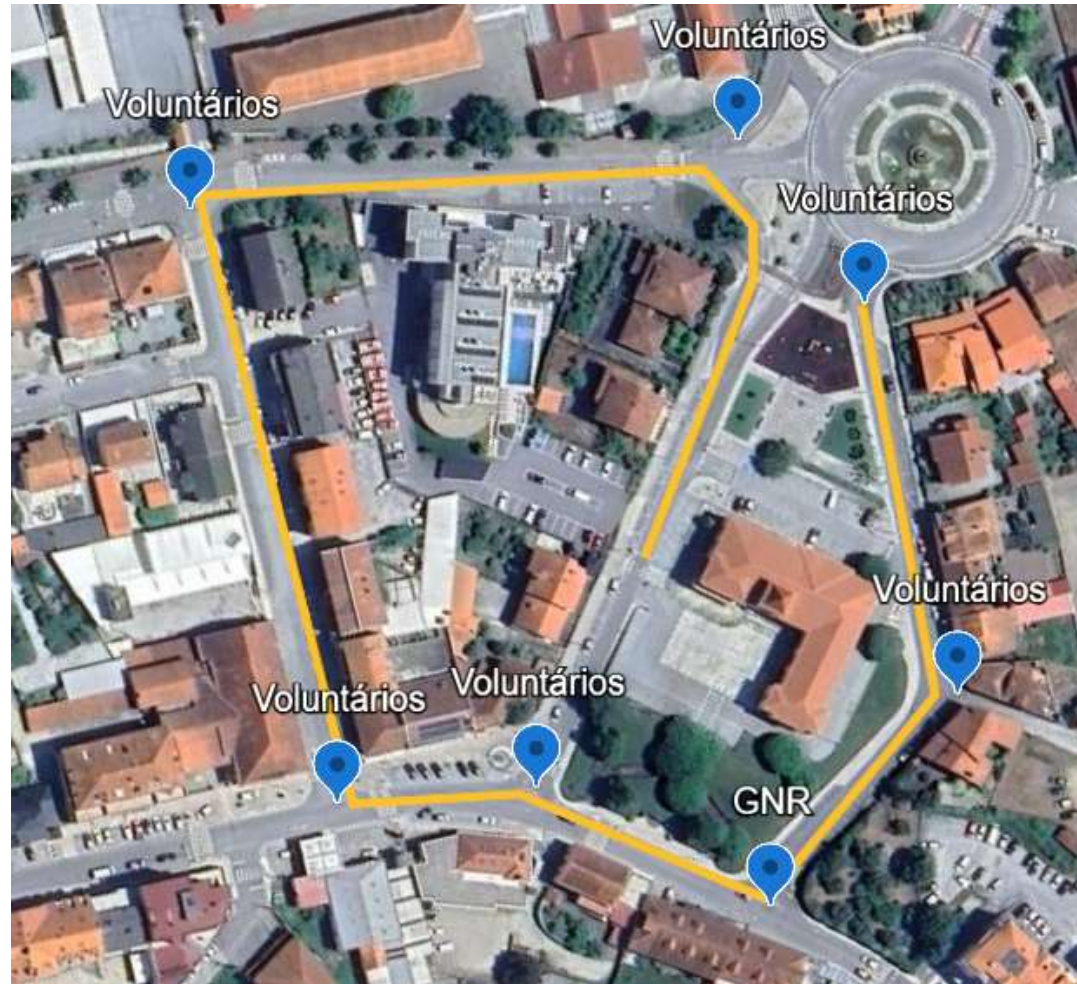
Tábua, 27 de março de 2025

A Direção da Comissão de Melhoramentos de Percelada

Percurso Milha (homologado e certificado pela World Athletics)

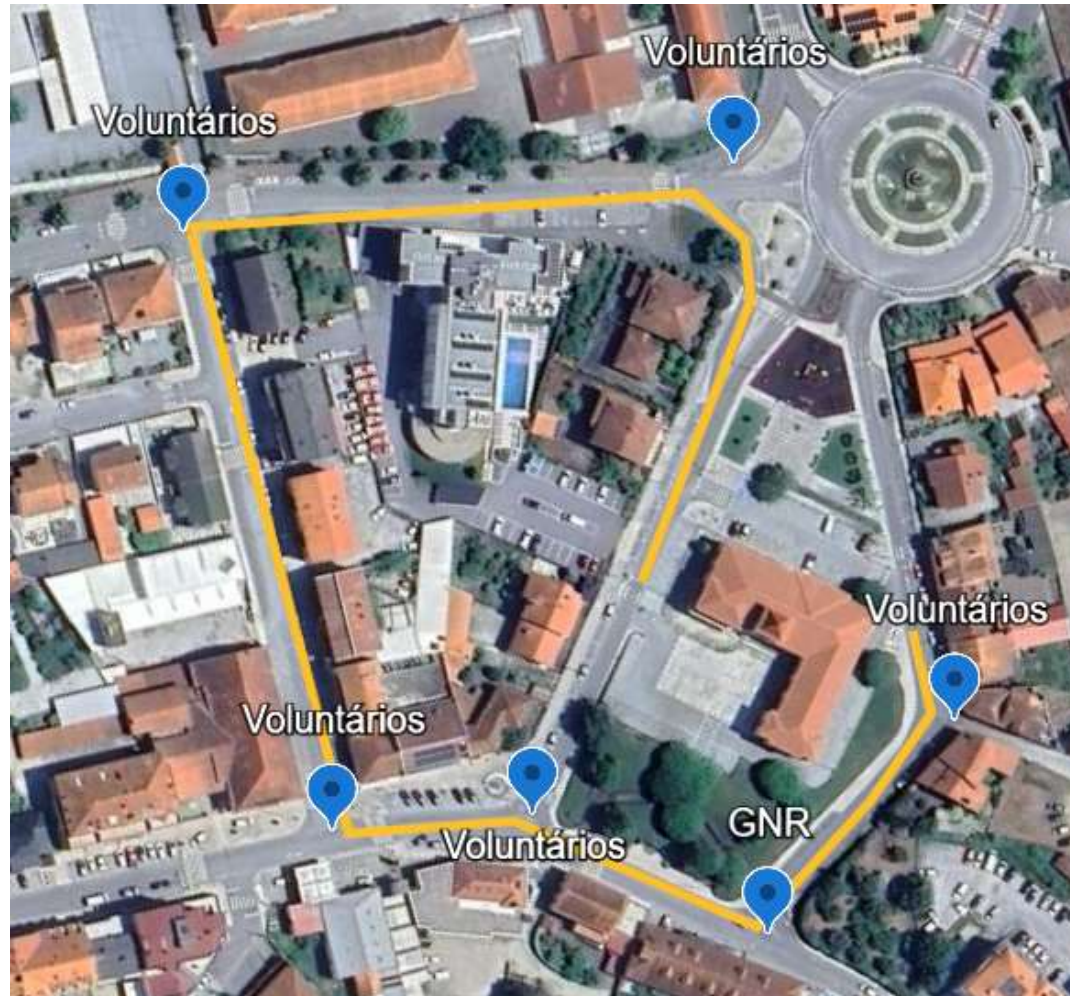


Percurso aprox. 800m



Percurso para os escafões de Benjamins B (onde aparece GNR e Voluntários, poderão ser necessárias grades!

Percurso aprox. 600m



Percurso para os escafões de Benjamins A (onde aparece GNR e Voluntários, poderão ser necessárias grades!)

Percurso aprox. 500m



Percurso para os escadões de Bambis (onde aparece GNR e Voluntários, poderão ser necessárias grades!)