



Regulamento

Assinado por: **João Rodolfo da Silva Pontes**
Num. de Identificação: 13751999
Data: 2025.03.01 00:26:44+00'00'

3ª MILHA DE ESTRADAS

PROVA DO CIRCUITO DISTRITAL DE MILHA DE ESTRADA

12.04.2025 • 16H00

16H00	BENJ A F/M	800 METROS
16H10	BENJ B F/M	800 METROS
16H20	INFANTIS F	
16H30	INFANTIS M	
16H40	INICIADOS/JUVENIS F	
16H50	INICIADOS/JUVENIS M	
17H00	VETERANOS F	
17H10	VETERANOS M	
17H20	JUNIORES/ELITE F	(ABSOLUTOS)
17H30	JUNIORES/ELITE M	(ABSOLUTOS)

ORGANIZAÇÃO

APOIOS CÂMARA MUNICIPAL COIMBRA

jos re

1. ORGANIZAÇÃO

A Academia de Atletismo do Grupo Recreativo Eirense, em colaboração com a União das Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades, a Câmara Municipal de Coimbra e a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, leva a efeito no dia 12 de abril de 2025, pelas 16h00, a “III Milha Urbana de Eiras”. A prova realiza-se no centro da aldeia de Eiras, com partidas e chegadas junto à sede da “Roda Pedaleira”, tendo a distância tradicional de 1609,34 metros, e fazendo parte do Circuito Distrital de Milhas em Estrada da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra. O ajuizamento da competição será realizado pelo Conselho Regional 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, 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
Benjamins A	2016 a 2020
Benjamins B	2014 e 2015
Infantis	2012 e 2013
Iniciados	2010 e 2011
Juvenis	2008 e 2009
Juniores	2006 e 2007
Seniores	2005 e anos anteriores
Veteranos	Ano de referência 1989 (a partir da data dos 35 anos)

3. PROGRAMA-HORÁRIO

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

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

*Percurso homologado pela FPAtletismo

jos re

4. INSCRIÇÕES

As inscrições são gratuitas e deverão ser realizadas até 9 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 junto à partida (R. Cruz Nova, 3020-170 Coimbra – 40.249840, -8.419282) entre as 14h30 e as 16h30.

É permitida a participação de atletas veteranos nas Provas de Elite, contando como absolutos para a classificação final.

Consoante o número de inscritos nas provas de elite, caberá à organização determinar o número de séries necessárias, determinadas pelos melhores registos dos atletas aos 1500mt e 3000mt, 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 sub-escalões de veteranos, de ambos os sexos.

Haverá prémios *finisher* para todos os participantes que terminem 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, 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.

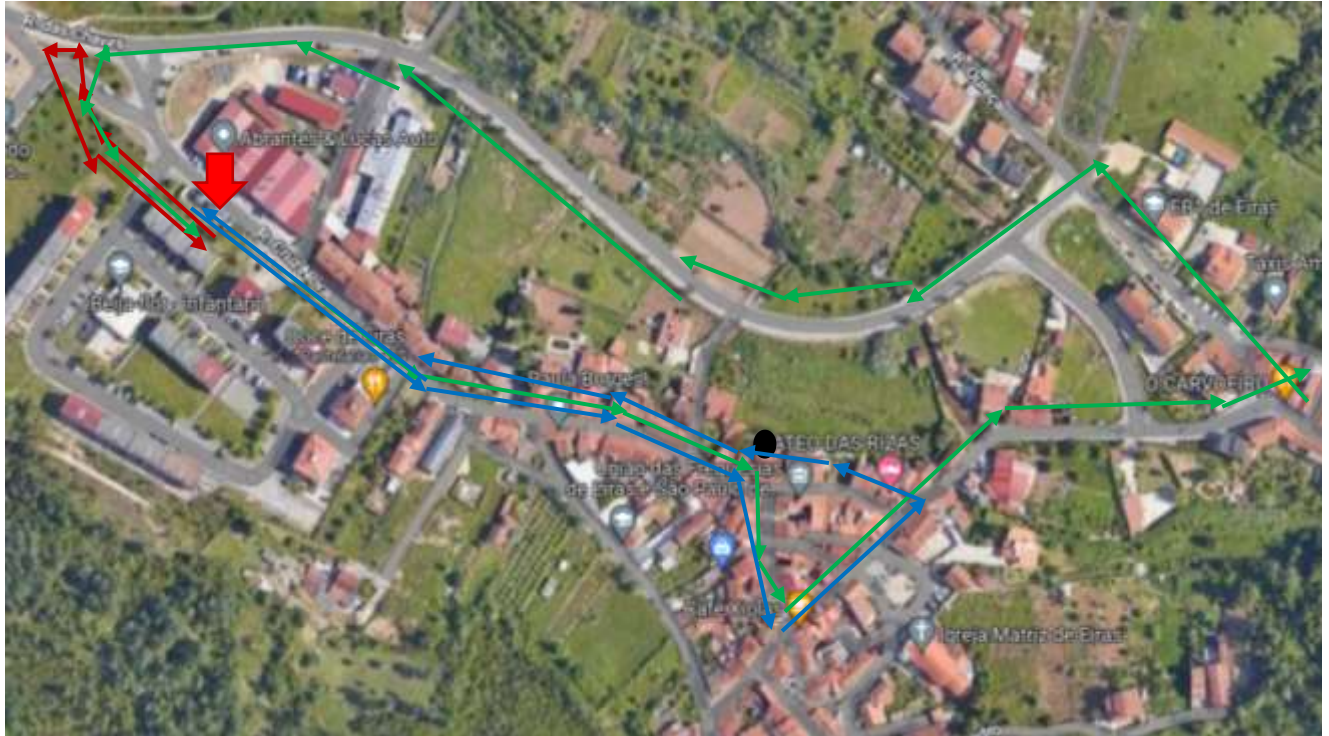
A Organização, com a colaboração das autoridades, impedirá o tráfego na altura da prova. É proibido o acompanhamento dos atletas por qualquer meio e a não observância desta determinação implica a imediata desclassificação do (s) atleta (s) participante (s).






O percurso está certificado e homologado pela F.P. 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 F.P. Atletismo.

Assinado por: **João Rodolfo da Silva Pontes**
Num. de Identificação: 13751999
Data: 2025.03.01 00:27:56+00'00'

7. PERCURSOS



-  Percurso Milha (partida e retorno)
-  Percurso Milha (volta grande)
-  Percurso Benjamins B
-  Partida Benjamins A
-  Partida / Chegada Benjamins B e Milha e Chegada Benjamins A