

# 2<sup>a</sup> MILHA DE EIRAS

1º CAMPEONATO DISTRITAL  
DE MILHA EM ESTRADA

06.04.2024 · 16H30

16H30	BENJ A F/M	DISTÂNCIA REDUZIDA
16H45	BENJ B F/M	DISTÂNCIA REDUZIDA
17H00	INFANTIS F	
17H15	INFANTIS M	
17H30	INICIADOS/JUVENIS F	
17H45	INICIADOS/JUVENIS M	
18H00	VETERANOS F	
18H20	VETERANOS M	
18H40	ELITE F	(JUNIORES E SENIORES)
19H00	ELITE M	(JUNIORES E SENIORES)

ORGANIZAÇÃO



APOIOS



CÂMARA MUNICIPAL  
COIMBRA



## 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 6 de abril de 2024, pelas 16h30, a “II 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.

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	2015 a 2019
Benjamins B	2013 e 2014
Infantis	2011 e 2012
Iniciados	2009 e 2010
Juvenis	2007 e 2008
Juniores	2005 e 2006
Seniores	2004 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	OBS
16H30	Benjamins A femininos / masculinos	600m	
16H45	Benjamins B femininos / masculinos	800m	
17H00	Infantis Femininos	Milha*	Campeonato Distrital
17H15	Infantis Masculinos	Milha*	Campeonato Distrital
17H30	Iniciados/Juvenis Femininos	Milha*	Campeonatos Distritais
17H45	Iniciados/Juvenis Masculinos	Milha*	Campeonatos Distritais
18H00	Veteranos Femininos	Milha*	Campeonato Distrital
18H20	Veteranos Masculinos	Milha*	Campeonato Distrital
18H40	Elite Feminina (Jun/Sub23/Sen/Vet)	Milha*	Campeonato Distrital Absoluto
19H00	Elite Masculina (Jun/Sub23/Sen/Vet)	Milha*	Campeonato Distrital Absoluto

\*Percurso homologado pela FPAtletismo

#### **4. PARTICIPAÇÕES E INSCRIÇÕES**

Podem inscrever-se atletas a título individual ou em representação de clubes, escolas e outras associações, federados ou não. As inscrições são gratuitas e deverão ser realizadas até 3 de abril de 2024 na plataforma FPA Competições.

As confirmações deverão ser realizadas na mesma plataforma, até às 13h do dia 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 veteranos nas Provas de Elite, contando como seniores 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 2022/2023 e 2023/2024.

#### **5. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS**

As classificações das Provas serão efetuadas de acordo com o respetivo escalão.

INDIVIDUALMENTE serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados de todos os escalões (benjamins A e B, infantis, iniciados, juvenis, juniores e seniores) e sub-escalões de veteranos, de ambos os sexos.

COLETIVAMENTE serão atribuídas taças 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, sendo a aptidão física dos atletas da sua exclusiva responsabilidade. Existirá no local o apoio de uma equipa de primeiros socorros.

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

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



## **1º CAMPEONATO DISTRITAL DE MILHA EM ESTRADA**

A Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e o seu Clube Associado o Grupo Recreativo Eirense - AA, em parceria com a Câmara Municipal de Coimbra e com apoio da União das Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades, vão realizar no dia 06 de Abril de 2024 a partir das 16H30, o 1º Campeonato Distrital de Milha em Estrada, inserido na 2ª Milha de Eiras.

<b>HORA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>OBS</b>
16H30	Benjamins A femininos / masculinos	600m	
16H45	Benjamins B femininos / masculinos	800m	
17H00	Infantis Femininos	Milha*	Campeonato Distrital
17H15	Infantis Masculinos	Milha*	Campeonato Distrital
17H30	Iniciados/Juvenis Femininos	Milha*	Campeonatos Distritais
17H45	Iniciados/Juvenis Masculinos	Milha*	Campeonatos Distritais
18H00	Veteranos Femininos	Milha*	Campeonato Distrital
18H20	Veteranos Masculinos	Milha*	Campeonato Distrital
18H40	Elite Feminina (Jun/Sub23/Sen/Vet)	Milha*	Campeonato Distrital Absoluto
19H00	Elite Masculina (Jun/Sub23/Sen/Vet)	Milha*	Campeonato Distrital Absoluto

**\*Percurso homologado pela FPAAtletismo**

# 1º Campeonato Distrital de Milha em Estrada

## Regulamento

1. O Campeonato Distrital de Milha em Estrada destina-se a atletas Masculinos e Femininos filiados na Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC).
2. **Inscrições** através da plataforma FPA competições até ao dia 03 de Abril de 2024.
3. **Confirmações** devem ser efetuadas até às 13H00 do dia 06 de Abril de 2024.
4. **Os Atletas Veteranos** Masculinos e Femininos que pretendam participar no Campeonato Distrital Absoluto, devem efetuar a sua inscrição **apenas na Prova Elite respetiva**, caso tal não suceda serão inscritos no Campeonato Distrital de Veteranos.
5. Serão atribuídos Dorsais personalizados a todos os atletas
6. Será elaborada classificação individual (mas. e fem.) para os escalões de Infantis a Veteranos (Sub Escalões).
7. **Prémios**  
**Medalhas** aos três (3) primeiros classificados individuais, em cada escalão e Sub-escalão de veteranos/género.
8. O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, com base no regulamento internacional da World Athletics.
9. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
10. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo






Coimbra, 12 de Março de 2024

A Direção da ADAC



## 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

\*Percurso da Milha homologado pela FPAletismo