



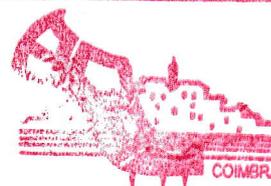
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

07/05/2024



VIII Milha de Ceira

A Junta de Freguesia de Ceira, com a colaboração da Secção de Atletismo do CPT Sobral de Ceira e o apoio da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, vai organizar a “VIII Milha de Ceira”.

A prova pretende divulgar a prática do atletismo, contribuir para a promoção da saúde, proporcionar oportunidades de confraternização entre praticantes de diferentes escalões etários e regiões e promover o valor turístico da região.

REGULAMENTO

1. A Junta de Freguesia de Ceira com a colaboração da Secção de Atletismo do CPT Sobral de Ceira e o apoio da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, leva a efeito no dia **30 de maio de 2024**, pelas **15h15**, uma prova de estrada denominada “VIII Milha de Ceira”.
O ajuizamento da competição será realizado pelo Conselho Regional de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.
2. A prova desenrolar-se-á nas artérias circundantes à Junta de Freguesia, tem a distância clássica de 1609,34 metros e nela podem participar atletas de todas as idades, desde que se encontrem de boa saúde e com preparação física apta a esforços, aconselhando-se os participantes a efetuarem um controlo médico algumas semanas antes da prova.
3. 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 (M e F)	Idade
BENJAMINS A	2015 a 2019	7 a 9 anos
BENJAMINS B	2013 a 2014	10 e 11 anos
INFANTIS	2011 e 2012	12 e 13 anos
INICIADOS	2009 e 2010	14 e 15 anos
JUVENIS	2007 e 2008	16 e 17 anos
JUNIORES	2005 e 2006	18 a 19 anos
SENIORES	2004 e anos anteriores	20 anos em diante
VETERANOS	Ano de referência 1989	(a partir da data dos 35 anos)



4. Os HORÁRIOS por Escalões são:

Horário	Escalão	Distância
15h15	Benjamins A - Masculinos Benjamins A - Femininos	600m
15h25	Benjamins B - Masculinos Benjamins B - Femininos	600m
15h40	Infantis Femininos	Milha
15h50	Infantis Masculinos	Milha
16h00	Iniciados /Juvenis Femininos	Milha
16h10	Iniciados/Juvenis Masculinos	Milha
16h25	Veteranos Femininos	Milha
16h40	Veteranos Masculinos	Milha
16h55	Prova de Elite Feminina (Juniões e Seniores)	Milha
17h15	Prova de Elite Masculina (Juniões e Seniores)	Milha

Nota: É permitida a participação de veteranos na Prova de Elite, contando como seniores para a classificação final.

5. As classificações das Provas serão efetuadas de acordo com o respetivo escalão.
6. A Organização, com a colaboração das autoridades, impedirá o tráfego na altura da prova. É rigorosamente proibido o acompanhamento dos atletas por viaturas e a não observância desta determinação implica a imediata desclassificação do (s) atleta (s) participante (s).
7. Para os atletas não federados e que não tenham seguro desportivo, a organização garantirá o mesmo.

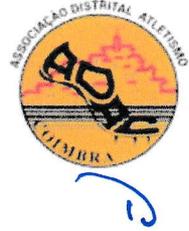
8. PRÉMIOS

Troféus aos 3 primeiros de cada escalão. Taças ou troféus às 5 primeiras equipas (classificação global dos escalões de Benjamins a Veteranos).

A **classificação geral coletiva** será encontrada pela soma da pontuação em todos os escalões de ambos os sexos dos atletas chegados nos 8 primeiros lugares. Assim, ao primeiro atleta será atribuído 8 pontos, ao 2º atleta 7 pontos, ... e ao 8º 1 ponto.

8 A) PRÉMIOS MONETÁRIOS

- Milha de Elite (MASCULINA E FEMININA) = 1º 150€; 2º 100€; 3º 75€; 4º 50€; 5º 25€
- Veteranos, geral (Masculino e Feminino) = 1º 75€; 2º 50€; 3º 25€



9. A organização reserva-se o direito de realizar outro tipo de classificações, extra regulamento.
10. Consoante o número de inscritos nas provas de elite ou de veteranos, caberá à organização determinar o número de séries necessárias, essas séries serão determinadas pelos melhores tempos dos atletas aos 800, 1500mt e 3000mt.

11. PERCURSO

O percurso terá uma distância de 1609,34 metros, exceto para os escalões de benjamins que será de 600 metros.

Nos escalões de benjamins, a partida será na Rua Dr. Manuel Chaves e Castro (em frente à Junta de Freguesia), segue para a Estrada da Beira; depois Rua de Tomar; Rua Dr. Manuel Chaves e Castro e termina em frente à Junta de Freguesia.

Nos restantes escalões etários, serão **2 (duas) voltas**, com partida na Estrada da Beira (junto à Farmácia); depois rua de Tomar; Rua Dr. Manuel Chaves e Castro e após as 2 (duas) voltas termina em frente à Junta de Freguesia.

12. INSCRIÇÕES

As inscrições são gratuitas e deverão ser realizadas até 27 de maio de 2024 na plataforma FPA Competições.

As confirmações deverão ser realizadas na mesma plataforma, até às 13h00 do dia da competição. Os dorsais são da responsabilidade da organização, estando o secretariado em funcionamento na sede da Junta de Freguesia de Ceira, entre as 13h00 e as 15h00.

13. INFORMAÇÕES

Quaisquer dúvidas

Rua Dr Manuel Chaves e Castro, S/N – 3030-853 – Ceira.

Telefones: 239923351 / 969833899;

Email: freguesiaceira@gmail.com // atletismosobralceira@gmail.com

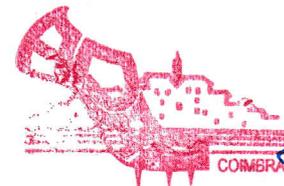
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVAS DESPORTIVAS

NA VIA PÚBLICA

VISTO

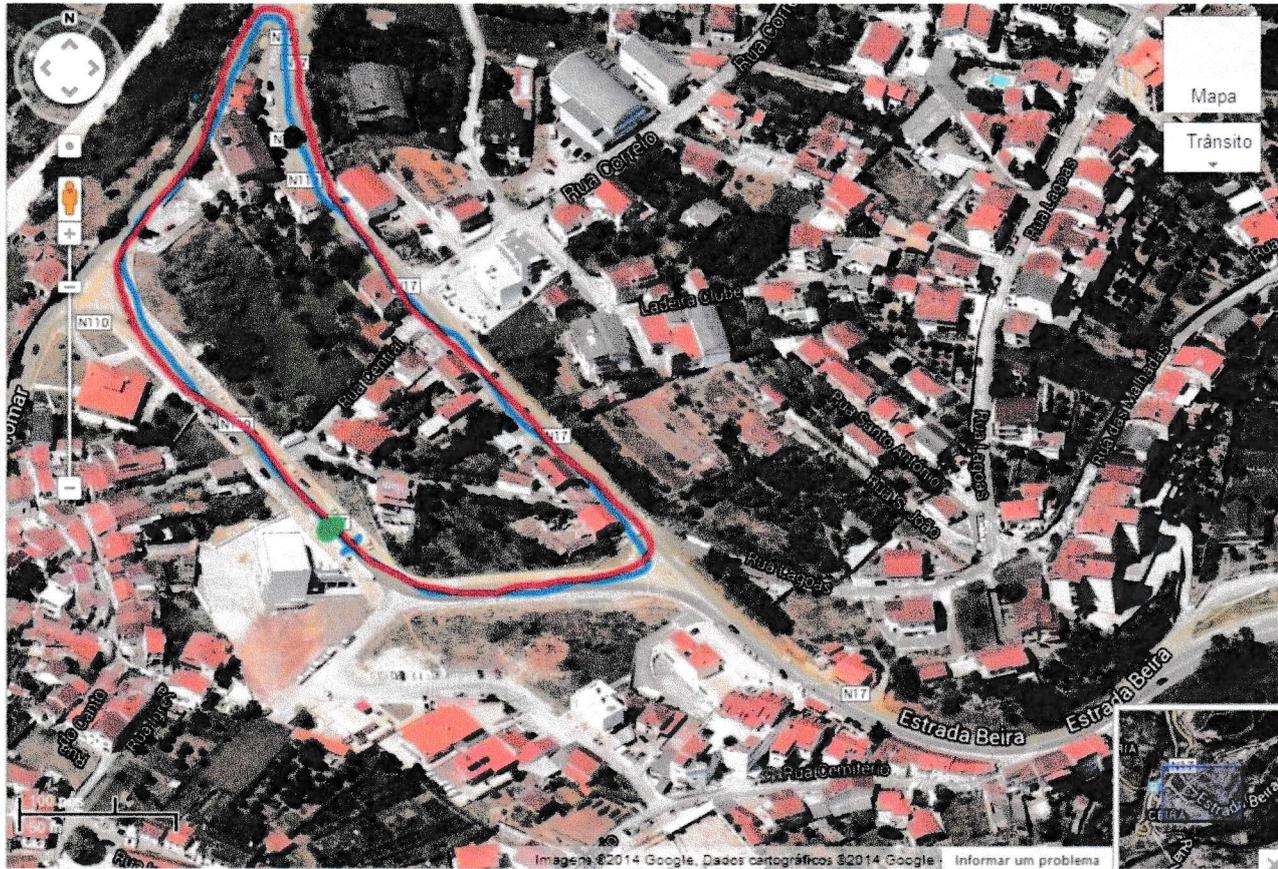
07 / 05 / 2024



Casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições em vigor na Federação Portuguesa de Atletismo.



MAPA DO PERCURSO



 **Partida e Meta da Prova de Benjamins / Meta da Prova de Infantis até Elite**

 **Partida da Prova de Infantis até Elite**

 **Circuito Prova de Benjamins**

 **Circuito Prova de Infantis até Elite**

