

União das Freguesias
CACÉM E SÃO MARCOS

15ª Milha Urbana de São Marcos

20 DE ABRIL DE 2024

REGULAMENTO 2023/2024



CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA
Divisão de Desporto
E-mail: desp.actividades@cm-sintra.pt
Tel.: 21 923 61 35



União das Freguesias
CACÉM E SÃO MARCOS

UNIÃO DAS FREGUESIAS DO CACÉM E S. MARCOS
TEL.: 21 426 19 74 / FAX: 21 912 93 89
E-MAIL: SECRETARIAGERAL@UF-CACEMSMARCOS.PT



Associação de Atletismo de Lisboa
Telefone: 213 861 811
Telemóvel: 968 495 847
Email: lisboa@patletismo.org

1 – ORGANIZAÇÃO

A União das Freguesias de Cacém e São Marcos, em parceria com a Câmara Municipal de Sintra e a Associação de Atletismo de Lisboa vai realizar no sábado, dia 20 de abril de 2024, pelas 14h00, a **15ª Milha Urbana de São Marcos**.

2 – ÂMBITO

Esta prova, que integra o Troféu “Sintra a Correr” 2024 e o Circuito de Milhas a Associação de Atletismo de Lisboa e destina-se a atletas de ambos os géneros de acordo com os escalões etários definidos no ponto 5 deste regulamento, em representação coletiva ou a título individual, desde que se encontrem de boa saúde e aptos a realizar esforços prolongados.

Alerta-se os participantes que as provas são de carácter competitivo, pelo que a participação obriga a que a maioria do percurso seja realizado a correr.

No âmbito deste evento, vai realizar-se igualmente uma caminhada, aberta a toda a população, sem quaisquer prémios ou classificação entre os participantes, cuja partida está prevista às 14h15.

3 – PERCURSOS / CROQUIS

O percurso da prova tem a distância de 1 Milha (**1609 metros**) e é realizado por todos os escalões à exceção dos escalões de Benjamins A com 300 metros e Benjamins B com 800 metros, conforme os croquis apresentados abaixo.

Percurso 1 – 300m

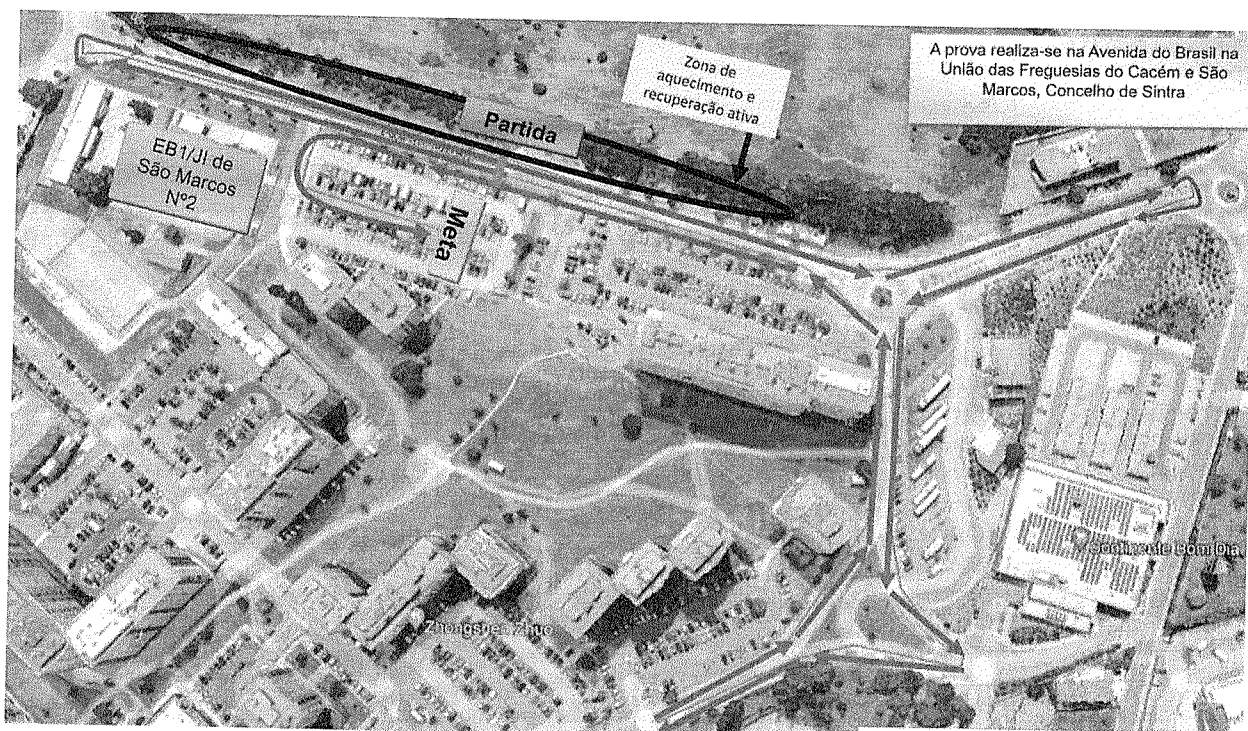


15ª Milha Urbana de São Marcos 2024

Percurso 2 – 800m

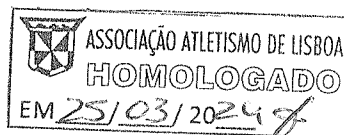


Percurso 3 – 1609 m



NOTA: Os atletas em período de aquecimento ou em recuperação ativa após terminarem as suas provas deverão obrigatoriamente usar a área para esse efeito, assinalada no mapa.

15ª Milha Urbana de São Marcos 2024

**4 – PARTIDA**

A concentração dos participantes será na Avenida do Brasil, junto à Escola EB1/JI de São Marcos Nº2 e as partidas serão dadas de acordo com o seguinte programa-horário:

Corrida	Hora	Escalões	Percurso	Voltas	Distância
	14H15	Caminhada Convívio	Percurso 3	2	3200m
1	14h45	Benjamins A (Masc. e Fem.)	Percurso 1	1	300m
2	15h00	Benjamins B (Masc. e Fem.)	Percurso 2	1	800m
3	15h15	Infantis (M/F), Iniciados (M/F) e Juvenis (M/F)	Percurso 3	1	1609m
	15h30	Entrega de Prémios das provas anteriores			
4	15h45	Juniores Feminino, Sub-23 Feminino, Seniores Feminino, F35 e F40	Percurso 3	1	1609m
5	16h00	F45 a F75 e Desporto Adaptado.	Percurso 3	1	1609m
6	16h15	Juniores Masculino, Sub-23 Masculinos, Seniores Masculino, M35,	Percurso 3	1	1609m
7	16h30	M40 e M45	Percurso 3	1	1609m
8	17h00	M50 a M85 e Desporto Adaptado.	Percurso 3	1	1609m
	17h15	Entrega de Prémios das provas anteriores			

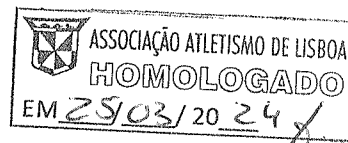
5 – ESCALÕES

Na prova existiram duas tabelas de escalões, sendo que a prova era contar para duas competições diferentes:

- Circuitos de Milhas da Associação de Atletismo de Lisboa 2024
- Troféu Sintra a Correr 2024

Escalões de acordo com o Circuito de Milhas da Associação de Atletismo de Lisboa			
MASCULINOS		FEMININOS	
Escalão(1)	Escalão(1)	Escalão(1)	Anos de Nascimento
Benjamins A	2015 e mais novos	Benjamins A	2015 e mais novos
Benjamins B	2013 e 2014	Benjamins B	2013 e 2014
Infantis	2011 e 2012	Infantis	2011 e 2012
Iniciados	2009 e 2010	Iniciados	2009 e 2010
Juvenis (Sub-18)	2007 e 2008	Juvenis (Sub-18)	2007 e 2008
Juniores (Sub-20)	2005 e 2006	Juniores (Sub-20)	2005 e 2006
Sub-23	2002, 2003 e 2004	Sub-23	2002, 2003 e 2004
Seniores	1990 a 2001	Seniores	1990 a 2001
M 35	1985 a 1989	F 35	1985 a 1989
M 40	1980 a 1984	F 40	1980 a 1984
M 45	1975 a 1979	F 45	1975 a 1979
M 50	1970 a 1974	F 50	1970 a 1974
M 55	1965 a 1969	F 55	1965 a 1969
M 60	1960 a 1964	F 60	1960 a 1964
M 65	1955 a 1959	F 65	1955 a 1959
M 70	1950 a 1954	F 70	1950 a 1954
M 75	1945 a 1949	F 75	1945 a 1949
M80	1940 a 1944	Desporto Adaptado	Escalão único*
M85	1939 e antes	(*) - O escalão único de "Desporto Adaptado" só é valido para escalões etários acima de Juvenis	
Desporto Adaptado	Escalão único*		

15ª Milha Urbana de São Marcos 2024



(1) – A partir de 1 de Janeiro de 2024

Escalões de acordo com o Troféu Sintra a Correr 2024			
MASCULINOS		FEMININOS	
Escalão(1)	Escalão(1)	Escalão(1)	Anos de Nascimento
Benjamins B	2013, 2014 e 2015	Benjamins B	2013, 2014 e 2015
Infantis	2011 e 2012	Infantis	2011 e 2012
Iniciados	2009 e 2010	Iniciados	2009 e 2010
Juvenis (Sub-18)	2007 e 2008	Juvenis (Sub-18)	2007 e 2008
Juniores (Sub-20)	2005 e 2006	Juniores (Sub-20)	2005 e 2006
Seniores	1990 a 2004	Seniores	1990 a 2004
M 35	1985 a 1989	F 35	1985 a 1989
M 40	1980 a 1984	F 40	1980 a 1984
M 45	1975 a 1979	F 45	1975 a 1979
M 50	1970 a 1974	F 50	1970 a 1974
M 55	1965 a 1969	F 55	1965 a 1969
M 60	1960 a 1964	F 60	1964 e antes
M 65	1955 a 1959	Deficiente a pé	Escalão único*
M 70	1954 e antes	(*) - O escalão único de "Deficiente a pé" só é valido para escalões etários acima de Juvenis	
Deficiente a pé	Escalão único*		

(1) – A partir de 1 de Janeiro de 2024

6 – SECRETARIADO

O secretariado da prova funcionará entre as 14h30 e as 17h00. O Secretaria da caminhada entre às 14h00 e as 17h00

7 – INSCRIÇÕES

A participação é gratuita no "Sintra a Correr" 2024 porém, os atletas que ainda não possuem dorsal e chip deverão registar-se previamente através da aplicação para smartphone e tablet (disponível para *Android*, e *IOS*) até quinta-feira, dia **18 de abril de 2024**.

ATENÇÃO:

União das Freguesias do Cacém e São Marcos

- Não serão aceites inscrições no dia da prova.
- Os atletas federados não podem inscrever-se por outro clube

Os atletas, ao participarem nas provas do “Sintra a Correr”, aceitam ceder à Câmara Municipal de Sintra, de forma gratuita e incondicional, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada em eventuais registos fotográficos ou de vídeo realizados pela C. M. S. que tenham lugar durante a prova, autorizando a sua reprodução em eventuais peças comunicacionais de apoio.

Para mais informações sobre a caminhada e respetivas inscrições contactar a União das Freguesias de Cacém e São Marcos através do telefone nº 938 540 281 ou, em alternativa, através do e-mail centrocarlosparedes@uf-cacemsmarcos.pt.

8 - CONFIRMAÇÃO DE PRESENÇA NA PROVA

Para efeitos logísticos, todos os atletas que pretendam participar nesta prova terão de confirmar a sua presença através da aplicação “Sintra a Correr” até a data indicada no ponto anterior.

A falta desta confirmação desresponsabiliza a organização pela eventual falta de brindes a atribuir aos atletas.

9 - IDENTIFICAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Serão efetivamente desclassificados todos os atletas que, à chegada:

- Não se apresentem com o dorsal e chip devidamente colocado;
- Não enverguem os controlos de passagem obrigatória;

A organização, sempre que o entender, poderá exigir a identificação de qualquer participante, que para o efeito se deve apresentar munido do Cartão de Cidadão ou documento oficial que comprove a sua idade.

Caso se verifique alguma irregularidade o participante em causa será desclassificado.

10 - CLASSIFICAÇÕES

10.1 – Individual

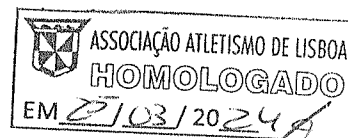
As classificações individuais são efetuadas em função da ordem de chegada, por escalão e género,

Nota: Existiram duas classificações diferentes uma de acordo com os escalões do **Troféu Sintra a Correr de 2024** e outra do **Circuito de Milhas da Associação de Atletismo de Lisboa**.

10.2 – Coletiva

A classificação por equipas é elaborada de acordo com a classificação individual dos atletas de cada clube em cada escalão. Nesse sentido, serão somados os pontos obtidos por todos os atletas de cada clube em cada escalão. Assim, ao 1º classificado serão atribuídos 15 pontos, ao segundo 14 e assim sucessivamente até ao décimo-quinto classificado, a quem será atribuído 1 ponto.

15ª Milha Urbana de São Marcos 2024



A classificação coletiva será, pois o somatório dos pontos obtidos em todos os escalões por cada um dos Clubes/Entidades.

A equipa que obtiver maior número de pontos é a vencedora. Em caso de igualdade pontual, o desempate será efetuado através das melhores classificações obtidas, equipa com mais primeiros lugares, segundos lugares e assim sucessivamente.

10.3 – Coletiva “Clube Jovem”

Haverá ainda uma classificação coletiva designada de “Clube Jovem”, independente do Troféu, destinada apenas aos escalões de formação (Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis), que será efetuada nos mesmos moldes que a Coletiva Geral.

11 - PRÉMIOS

11.1 – Individuais

Todos os atletas terão direito a brindes de participação conforme o stock existente.

Os prémios individuais serão entregues de acordo com os escalões do Circuito de Milhas da Associação de Atletismo de Lisboa.

Serão entregues prémios individuais aos 5 primeiros atletas dos escalões de Benjamins A, Benjamins B, Infantis, Iniciados e Juvenis e aos 3 primeiros atletas dos restantes escalões (masculino e feminino).

Os três melhores tempos masculinos e femininos da geral terão direito a um vale brinde.

11.2 – Coletivos

Na classificação Coletiva Geral serão atribuídos troféus às 5 primeiras equipas.

Na classificação Coletiva “Clube Jovem” serão atribuídos troféus às 3 primeiras equipas.

12 – INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

A organização garante a possibilidade de utilização de instalações sanitárias da EB1/JI de São Marcos N°2 por todos os participantes que necessitem.

13 - RECLAMAÇÕES

Apenas serão consideradas as reclamações que sejam apresentadas no dia e local da prova e/ou as que derem entrada, via e-mail (desp@cm-sintra.pt), até 48 horas após a disponibilização das classificações na aplicação Sintra a Correr.

14 - CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos que não constem deste Regulamento, terão resolução de acordo com o Regulamento Geral do “Sintra a Correr” ou pela organização.