

REGULAMENTO

4ª Milha da Liberdade

Póvoa de Lanhoso

1 - ORGANIZAÇÃO

A 4ª Milha da Póvoa de Lanhoso é da organização da Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, com o apoio da ADRC Gonçalo Sampaio e a Associação de Atletismo de Braga, e está inserida nas atividades desportivas decorrentes das comemorações do 25 de Abril, realizando-se no dia **26 de abril de 2025**, no Parque do Pontido - Póvoa de Lanhoso, com início previsto às 09H30m.

2 – PARTICIPAÇÃO

Esta prova é aberta a todos os atletas, quer sejam federados, populares ou outros, que se encontrem de boa saúde e aptos a esforços. Todos os atletas deverão ser portadores do Bilhete de Identidade e alfinetes para os respetivos dorsais.

3 – INSCRIÇÕES

As inscrições estão abertas até ao dia **18 de abril de 2025, sexta-feira**, são gratuitas, devendo as mesmas ser efetuadas via INTERNET, no portal da Associação Atletismo de Braga - <https://fpacompeticoes.pt>

Os atletas Seniores deverão indicar a melhor marca nos 800, 1500 ou 3000 metros, para caso a Organização entenda ser necessário fazer séries, as possa elaborar de uma forma mais justa.

4 - ESCALÕES ETÁRIOS

Escalão/Género	Idade	Ano de Nascimento
<i>Sub-10 (Benjamins A) Masc e Fem</i>	Até 9 anos	2015, 2016 e 2017
<i>Sub-12 (Benjamins B) Masc e Fem</i>	10 a 11 anos	2013 e 2014
<i>Sub-14 (Infantis) Mas e Fem</i>	12 a 13 anos	2011 e 2012
<i>Sub-16 (Iniciados) Masc e Fem</i>	14 a 15 anos	2009 e 2010
<i>Sub-18 (Juvenis) Masc e Fem</i>	16 a 17 anos	2007 e 2008
<i>Sub-20 (Juniões) Masc e Fem</i>	18 a 19 anos	2005 e 2006
<i>Seniores Masc e Fem 20</i>	20 a 39 anos	2004 até aos 39 anos
<i>Veteranos I Masc e Fem</i>	40 a 49 anos	
<i>Veteranos II Masc e Fem</i>	+ de 50 anos	

5 - HORÁRIOS E DISTÂNCIAS

Hora	Escalão/Género	Distâncias
09h30	Benjamins A e B Femininos	600 m
09h40	Benjamins A e B Masculinos	600 m
09h50	Sub-14 (Infantis) Femininos	1609 m (milha)
10h00	Sub-14 (infantis) Masculinos	1609 m (milha)
10h10	Sub-16 (Iniciados) Femininos	1609 m (milha)
10h20	Sub-16 (Iniciados) Masculinos	1609 m (milha)
10h30	Sub-18 (Juvenis) Femininos	1609 m (milha)
10h40	Sub-18 (Juvenis) Masculinos	1609 m (milha)
10h55	Veteranos I e II Femininos	1609 m (milha)
11h10	Veteranos I e II Masculinos	1609 m (milha)
11h25	Sub-20 (juniores) a Seniores Femininos	1609 m (milha)
11h40	Sub-20 (juniores) a Seniores Masculinos	1609 m (milha)

6 – CLASSIFICAÇÕES

6.1 – Classificações Individuais

6.1.1 - As classificações serão individuais por escalões e género. Caso seja necessário fazer mais que uma série, as classificações serão elaboradas pelos melhores tempos obtidos pelos atletas independentemente da série em que participem.

6.1.2 - Os atletas veteranos poderão optar por correr na prova de Seniores se assim o desejarem, devendo manifestar a opção no momento da inscrição.

6.2 – Classificação Coletiva Geral

6.2.1 - Serão elaboradas duas classificações coletivas. Uma referente aos escalões jovens (Benjamins a Juvenis) e uma referente aos restantes escalões (Juniores a Veteranos).

6.2.2 - Serão atribuídos pontos a cada classificação final do respetivo escalão, de modo a verificar no final da competição a equipa vencedora em cada uma das classificações coletivas apuradas, nos seguintes termos:

- 1º lugar - 16 pontos; 2º lugar - 15 pontos; 3º lugar - 14 pontos; ; 16º lugar - 1 ponto

6.2.3 - As duas classificações coletivas serão elaboradas através do somatório dos pontos obtidos nos respetivos escalões.

6.2.4 - Cada equipa só pode pontuar 3 (três) elementos por escalão- 1º lugar - 16 pontos; 2º lugar - 15 pontos; 3º lugar - 14 pontos; ; 16º lugar - 1 ponto; 17º lugar - 1 ponto e assim sucessivamente.

6.2.5 - Empates, para efeitos de desempate em qualquer uma das classificações, o mesmo será feito a favor da equipa que apresente o maior número de atletas em competição, desde que filiados na FPA.

6.3 – Protestos

Qualquer protesto deverá ser apresentado no espaço de 15 minutos após a afixação dos resultados da corrida em causa, acompanhado de uma caução de 25.00€ que serão devolvidos caso o veredito seja considerado procedente. Da resolução não haverá recurso.

7 – PRÉMIOS

7.1 - Prémios individuais e coletivos

Individuais			Coletivos
Escalões	Masculinos	Femininos	
BENJ A e B	1º, 2º, 3º Classificado	1º, 2º, 3º Classificado	1ª, 2ª, 3ª Trofeu
Sub-14 (Infantis)	1º, 2º, 3º Classificado	1º, 2º, 3º Classificado	
Sub-16 (Iniciados)	1º, 2º, 3º Classificado	1º, 2º, 3º Classificado	
Sub-18 (Juvenis)	1º, 2º, 3º Classificado	1º, 2º, 3º Classificado	
Sub-20 (Juniões)	1º, 2º, 3º Classificado	1º, 2º, 3º Classificado	1ª, 2ª, 3ª Trofeu
SENIORES	1º, 2º, 3º Classificado	1º, 2º, 3º Classificado	
VETI (40 a 49 anos)	1º, 2º, 3º Classificado	1º, 2º, 3º Classificado	
VETII (≥50 anos)	1º, 2º, 3º Classificado	1º, 2º, 3º Classificado	

7.2 – Prémios monetários

INDIVIDUAIS		
Escalões	Masculinos	Femininos
JUNIORES / SENIORES	1º - 75€	1º - 75€
	2º - 50€	2º - 50€
	3º - 25€	3º - 25€
	4º - 15€	4º - 15€
	5º - 10€	5º - 10€
VET I	1º - 30€	1º - 30€
	2º - 20€	2º - 20€
	3º - 10€	3º - 10€
VET II	1º - 30€	1º - 30€
	2º - 20€	2º - 20€
	3º - 10€	3º - 10€

COLETIVOS	
Escalões	Masculinos + Femininos
BENJ a JUV	1º - 75€
	2º - 50€
	3º - 25€
JUN a VET II	1º - 75€
	2º - 50€
	3º - 25

8 - SEGURO

Qualquer dano ou acidente que porventura os atletas não Federados, venham a sofrer no decorrer das provas, estão cobertos por um seguro de acidentes pessoais.

9 – OMISSÕES

Os casos omissos serão resolvidos pela Associação de Atletismo de Braga, com base na regulamentação vigente e aprovada pela FPA e das suas decisões não cabe recurso.