



**REGULAMENTO**  
**4ª Milha “Pedro Rabaça”**  
**Póvoa e Meadas, 16 de Novembro de 2024**  
**Sábado**

**Artigo 1º.**  
**(Organização)**

1. A organização da **4ª Milha “Pedro Rabaça”** é uma iniciativa da **Associação Cultural e Desportiva de Póvoa e Meadas** com o apoio da **Junta de Freguesia de Póvoa e Meadas** e com a colaboração técnica da **Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP)**.
2. Realiza-se no dia **16 de Novembro de 2024 (Sábado)**, entre as 15h00 e 17h00, junto ao Parque desportivo da Nave em Póvoa e Meadas pelas **15:00 horas**, com ajuizamento do Conselho de Arbitragem da AADP.

**Artigo 2º**  
**(Objetivo)**

1. Visa proporcionar aos atletas um momento de competição apurando o melhor atleta por escalão na **4ª Milha “Pedro Rabaça”**, bem como promover o desenvolvimento da prática da modalidade.

**Artigo 3º**  
**(Inscrições)**

1. As inscrições dos Atletas devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais através da página [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt) ou [www.aadp.pt](http://www.aadp.pt) aceitando e cumprindo as normas e indicações constantes no presente regulamento, aquando da sua inscrição.
2. Os atletas filiados na AADP participam com os dorsais de época, sendo aos restantes, atribuído um número de dorsal
3. Os atletas filiados para a época 2024/2025 devem fazer a inscrição até ao dia **13 de Novembro de 2024** (quarta-feira), até às 23:59 horas.
4. Pressuposta a aceitação do regulamento, toda e qualquer pessoa elegível filiado em outra Associação poderá inscrever-se até ao dia **13 de Novembro de 2024** mediante o pagamento de 2,00€ (euros)
5. Não serão aceites inscrições feitas após o dia **13 de Novembro de 2024**.

**Artigo 4º.**  
**(Escalões participantes)**

1. Para a **4ª Milha “Pedro Rabaça”** estarão abertos aos seguintes escalões:
  - Benjamins A Masc. e Fem. (2016, 2017 e 2018)
  - Benjamins B Masc. e Fem. (2014 e 2015)
  - Infantis Masc. e Fem. (2012 e 2013)
  - Iniciados Masc. e Fem. (2010 e 2011)
  - Juvenis Masc. e Fem. (2008 e 2009)
  - Juniores Masc. e Fem. (2006 e 2007)
  - Seniores Masc. e Fem. (2005 e antes)



- Veteranos I Masc. e Fem. (com 35 a 39 anos no dia da prova);
- Veteranos II Masc. e Fem. (com 40 a 44 anos no dia da prova);
- Veteranos III Masc. e Fem. (com 45 a 49 anos no dia da prova);
- Veteranos IV Masc. e Fem. (com 50 a 54 anos no dia da prova);
- Veteranos V Masc. e Fem. (55 a 59 anos no dia da prova).
- Veteranos VI Masc. E Fem.(60 ou mais anos no dia da prova).

**Artigo 5º.**  
**(Normas Regulamentares da prova)**

1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões e categorias de Benjamins A e Benjamins B (prova não competitiva), Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior, Sénior e Veterano (I, II, III, IV, V e VI) que se enquadrem numa das seguintes situações:
  - a) Estejam filiados na Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre;
  - b) Sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação estrangeira Congénere;
  - c) Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
  - d) Ou que, sendo estrangeiros com nacionalidade de um país da União Europeia e filiados numa Federação congénere, tenham obtido autorização expressa da FPA e da AADP para participar nessa Competição;
  - e) Sejam portugueses e não se encontrem filiados em qualquer estrutura sob tutela da IAAF.
2. O percurso será em circuito urbano com 1.609 metros (aprox.) de extensão.

**Artigo 9º**  
**(Secretariado)**

1. O **secretariado** terá como horário de abertura entre as 14h e as 15h e funcionará junto ao local de prova.

**\*Artigo 10º.**  
**(Horários)**

14:00	Abertura Secretariado		Obsv.
15:00	Encerramento Secretariado		
15:00	Prova 1	BENJAMINS A FEM. BENJAMINS A MASC.	400 metros
15:05	Prova 2	BENJAMINS B FEM. BENJAMINS B MASC.	500 metros
15:15	Prova 3	INFANTIS FEM. INFANTIS MASC./DESPORTO ADAPTADO	1609 metros
15:25	Prova 4	INICIADOS FEM. INICIADOS MASC.	1609 metros
15:35	Prova 5	JUVENIL FEM. JUVENIL MASC.	
15:45	Prova 6	JUNIOR FEM. SENIOR FEM. VETERANO FEM.	1609 metros



15:55	Prova 7	JUNIOR MASC. SENIOR MASC. VETERANO MASC.	1609 metros
-------	---------	------------------------------------------------	-------------

**\*O programa-horário poderá sofrer alterações no decorrer da competição**

**\* O escalão do Desporto Adaptado corre em simultâneo com o escalão de Infantis**

**Artigo 11º.  
(Classificações)**

1. Serão estabelecidas classificações individuais por escalão e sexo e coletiva pelo Cômputo Geral dos Escalões, atribuindo pontos (5 – 4 – 3 – 2 – 1) aos 5 primeiros classificados de cada escalão etário e sexo.
2. Vence a equipa que somar mais pontos, considerados todos os escalões etários definidos no **Artigo 4º**.

**Artigo 13º.  
(Cerimónia de entrega de Prémios)**

1. Por escalão etário: 1º, 2º e 3º classificado - Medalha
2. Coletivo – Troféus às 3 primeiras equipas.

**Artigo 14º.  
(Direitos de Imagem)**

1. A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o praticante autoriza a organização da prova à gravação total ou parcial da sua participação na mesma.
2. Pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a sua imagem para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitaria que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies.

**Artigo 15º.  
(Casos omissos)**

1. A resolução de casos omissos é da competência da organização da prova, em consonância com o Regulamento Geral de Competições da FPA, não cabendo recurso da decisão.

Castelo de Vide, 24 de Outubro de 2024



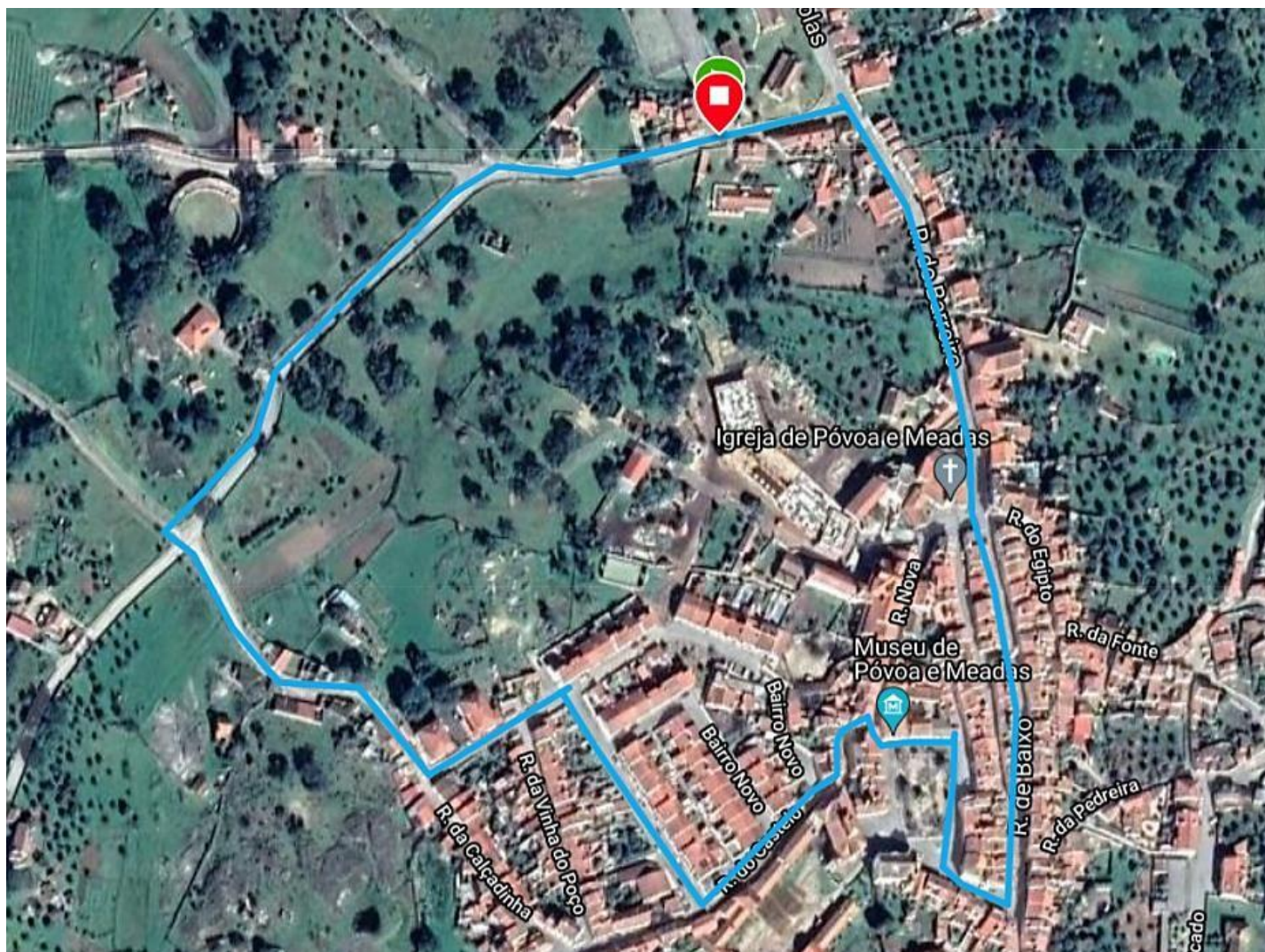


## ANEXOS

### PERCURSO

PROVA 3, 4, 5, 6 e 7.

1609m







## PERCURSO

PROVA 2 (Benjamins B)  
500m







**PERCURSO**  
**PROVA 1 (Benjamins A)**  
400m

