



REGULAMENTO
5ª Milha “Pedro Rabaça”
Póvoa e Meadas, 04 de Outubro de 2025
Sábado

Artigo 1º.
(Organização)

1. A organização da **5ª 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 **04 de Outubro de 2025 (Sábado)**, entre as 15h00 e 17h00, junto ao Parque desportivo da Nave em Póvoa e Meadas, 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 **5ª 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 ou www.aadp.pt aceitando e cumprindo as normas e indicações constantes no presente regulamento, aquando da sua inscrição.
2. Os atletas filiados para a época 2025/2026 devem fazer a inscrição até ao dia **1 de Outubro de 2025**, (quarta-feira), gratuitamente até às 23:59 horas.
3. Pressuposta a aceitação do regulamento, toda e qualquer pessoa elegível não filiada na AADP poderá inscrever-se até ao dia **1 de outubro de 2025** mediante o pagamento de 3,00€ (euros)
4. Todas as inscrições realizadas após o prazo definido pelo regulamento e até às 12 horas do último dia útil antes do evento, têm um custo adicional de 10€, a ser cobrado ao atleta.

Artigo 4º.
(Escalões participantes)

1. Para a **5ª Milha “Pedro Rabaça”** estarão abertos aos seguintes escalões:

- Traquinas Masc. e Fem. (2020 e antes)
- Benjamins A Masc. e Fem. (2017, 2018 e 2019)
- Benjamins B Masc. e Fem. (2015 e 2016)
- Infantis Masc. e Fem. (2013 e 2014)
- Iniciados Masc. e Fem. (2011 e 2012)
- Juvenis Masc. e Fem. (2009 e 2010)
- Juniores Masc. e Fem. (2007 e 2008)
- Seniores Masc. e Fem. (2006 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 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 Traquinas e Benjamins A (Provas não competitivas) e Benjamins B, Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior, Sénior e Veterano (I, II, III, IV, V) 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		
14:55	Prova 1	TRAQUINAS MASC. E FEM.	150 metros
15:00	Prova 2	BENJAMINS A FEM. E MASC.	400 metros
15:05	Prova 3	BENJAMINS B FEM. E MASC.	500 metros
15:15	Prova 4	INFANTIS FEM. E MASC.	1609 metros
15:25	Prova 5	INICIADOS FEM. E MASC.	1609 metros
15:35	Prova 6	JUVENIL FEM. E MASC.	1609 metros
15:45	Prova 7	JUNIOR / SÉNIOR / VETERANOS FEM.	1609 metros
15:55	Prova 8	JUNIOR / SÉNIORES / VETERANOS MASC.	1609 metros

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



Artigo 11º.
(Classificações)

1. Serão estabelecidas classificações individuais por escalão e sexo e coletiva pelo Cômputo Geral dos Escalões, atribuindo pontos (10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 - 1) aos 10 primeiros classificados de cada escalão etário e sexo e 1 ponto a todos os que concluírem a prova.
2. Vence a equipa que somar mais pontos, considerados todos os escalões etários de Benjamins B a Veteranos V.

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.

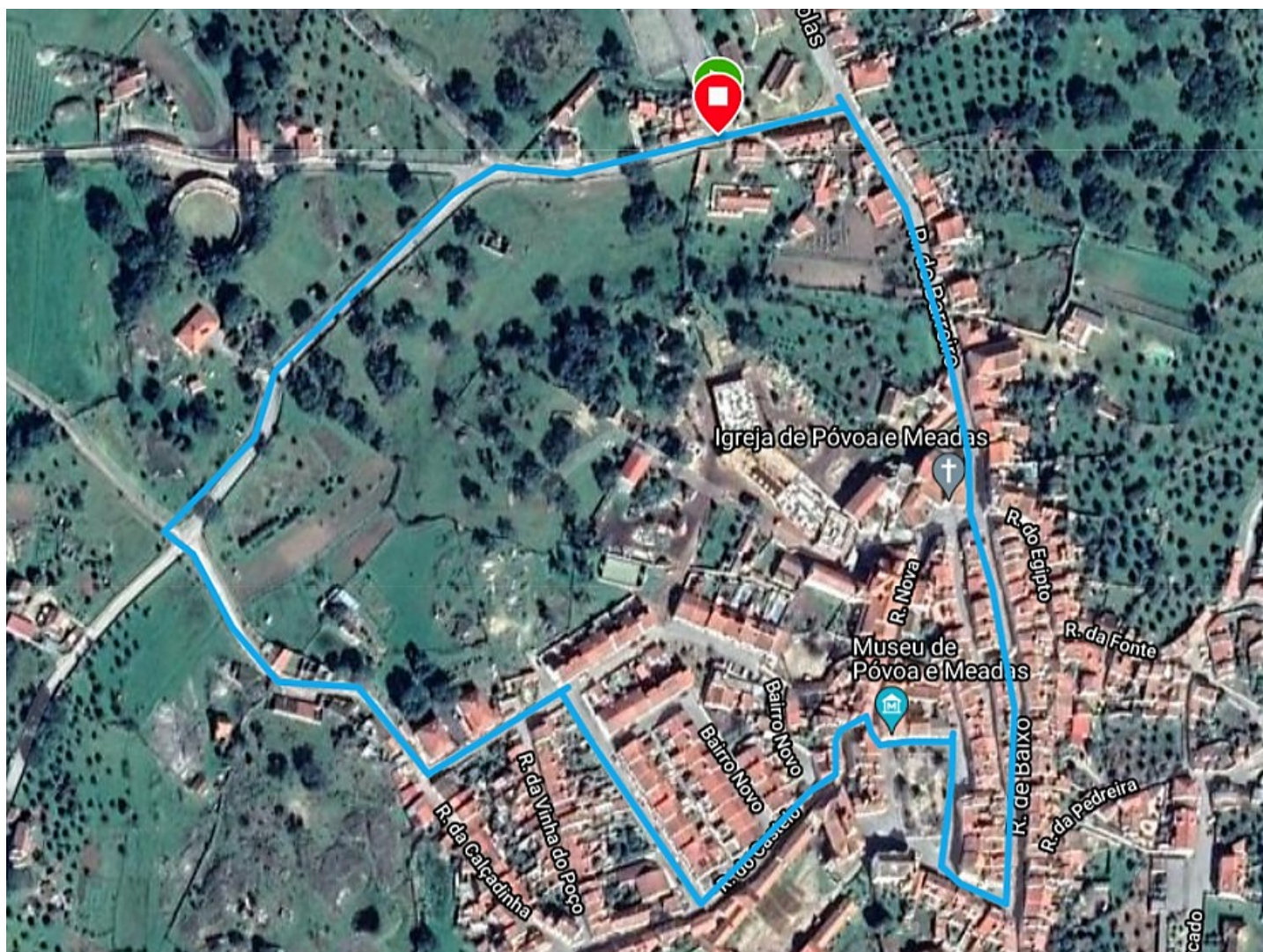
Artigo 15º.
(Casos omissos)

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.



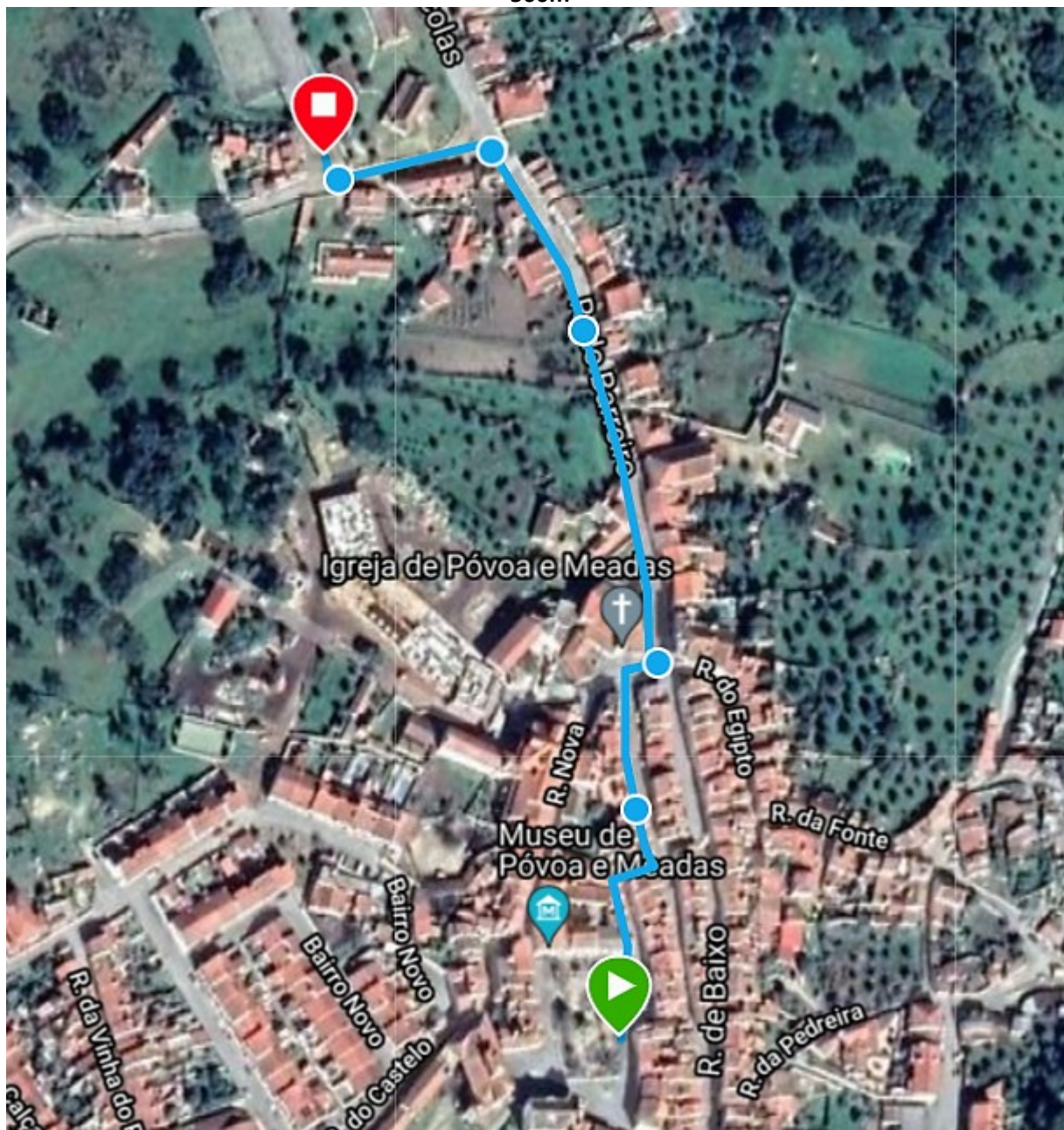
ANEXOS

PERCURSO
PROVA 4, 5, 6, 7 e 8.
1609m





PERCURSO
PROVA 3 (Benjamins B)
500m





PERCURSO
PROVA 2 (Benjamins A)
400m

