



REGULAMENTO

6ª Milha “Pedro Rabaça”

Póvoa e Meadas, 17 de outubro de 2026

Sábado

Artigo 1º (Organização)

1. A organização da 6ª 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 17 de outubro de 2026 (sábado), entre as 15h00 e as 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 6ª 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 2026/2027 devem fazer a inscrição até ao dia 14 de outubro de 2026 (quarta-feira), gratuitamente, até às 23h59.
3. Pressuposta a aceitação do regulamento, toda e qualquer pessoa elegível não filiada na AADP poderá inscrever-se até ao dia 14 de outubro de 2026, mediante o pagamento de 3,00 € (euros).
4. Todas as inscrições realizadas após o prazo definido pelo regulamento e até às 12h00 do último dia útil antes do evento têm um custo adicional de 5,00 €, a ser cobrado ao atleta.

Artigo 4º (Escalões participantes)

1. Para a 6ª Milha “Pedro Rabaça” estarão abertos os seguintes escalões:
 - Traquinas Masc. e Fem. (2021 e antes)
 - Benjamins A Masc. e Fem. (2018, 2019 e 2020);
 - Benjamins B Masc. e Fem. (2016 e 2017);
 - Infantis Masc. e Fem. (2014 e 2015);
 - Iniciados Masc. e Fem. (2012 e 2013);
 - Juvenis Masc. e Fem. (2010 e 2011);
 - Juniores Masc. e Fem. (2008 e 2009);



- Seniores Masc. e Fem. (2007 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 e 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 World Athletics.

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 14h00 e as 15h00 e funcionará junto ao local da prova.

Artigo 10º **(Horários)**

14:00	Abertura do Secretariado		
15:00	Encerramento do Secretariado		
14:55	Prova 1	TRAQUINAS MASC. E FEM.	150 m
15:00	Prova 2	BENJAMINS A FEM. E MASC.	400 m
15:05	Prova 3	BENJAMINS B FEM. E MASC.	500 m
15:15	Prova 4	INFANTIS FEM. E MASC.	1609 m
15:25	Prova 5	INICIADOS FEM. E MASC.	1609 m
15:35	Prova 6	JUVENIS FEM. E MASC.	1609 m
15:45	Prova 7	JÚNIOR / SÉNIOR / VETERANOS FEM.	1609 m
15:55	Prova 8	JÚNIOR / SÉNIOR / VETERANOS MASC.	1609 m

***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 (comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cede os direitos à sua exploração publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécie.

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

Percursos constantes do regulamento da edição anterior.

Confirmar se se mantêm inalterados para 2026.

PROVAS 4, 5, 6, 7 e 8 — 1609 m

ANEXOS

PERCURSO

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

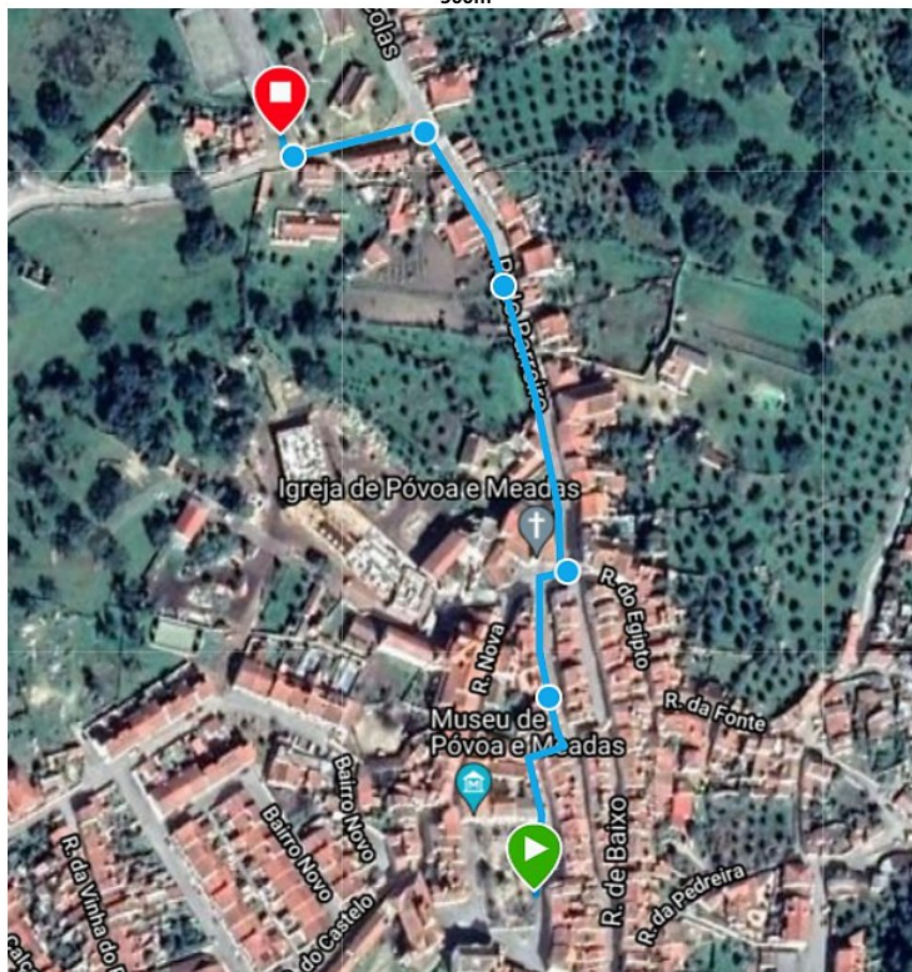




PROVA 3 (Benjamins B) — 500 m

PERCURSO

PROVA 3 (Benjamins B)
500m





PROVA 2 (Benjamins A) — 400 m

PERCURSO

PROVA 2 (Benjamins A)
400m

