



INGLESES FUTEBOL CLUBE

Agremiação Desportiva e Cultural



**39º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO
"MILHA CÂNDIDO DE OLIVEIRA"**

ORGANIZADO PELOS INGLESES FUTEBOL CLUBE COM O APOIO DA CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA E JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

Dia 18 de Novembro de 2023

PROVA ABERTA A TODOS OS ESCALÕES

HORÁRIO: a partir das 09h30 horas.

LOCAL

NO PARQUE DO VALE DO SILÊNCIO, AVENIDA LOURENÇO MARQUES, OLIVAIS,
EM LISBOA

INSCRIÇÕES: data limite 14 de Novembro de 2023, no site www.inglesesfc.com.

39º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO "MILHA CÂNDIDO DE OLIVEIRA"

18 DE NOVEMBRO DE 2023

REGULAMENTO

1 - Os Ingleses Futebol Clube (I.F.C.), levam a efeito no dia **18 de Novembro de 2023**, o seu Grande Prémio de Atletismo denominado **39º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO "MILHA CÂNDIDO DE OLIVEIRA"**, prova certificada com medição oficial pela FPA, integrada nas comemorações do **51º ANIVERSÁRIO** da colectividade, a qual inicia o **CIRCUITO DE MILHAS, 2023/2024 da ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA.**

2 - As participações são abertas a atletas de ambos os sexos, populares e federados, que se encontrem em boas condições físicas para a prática do atletismo. A condição física dos atletas é da sua inteira responsabilidade.

3 - As provas terão início às 09.30 horas do dia 18 de Novembro de 2023, com partidas e chegadas no Parque do Vale do Silêncio, nesta urbe.

4 - Os dorsais serão distribuídos pela organização aos delegados dos clubes ou aos atletas que se inscreverem como individuais, sendo obrigatório o seu uso até ao final da prova e podem ser levantados a até 30 minutos antes do início das provas no secretariado do 39º Grande Prémio.

5 - As inscrições têm um valor de 3,00€ para os escalões a partir de juvenis, devendo indicar, o clube, o nome, data de nascimento, escalão, sexo, atleta federado ou não, bem como o contacto do responsável e poderão ser efectuadas no site www.inglesesfc.com, até às 18.00 horas do dia 14 de Novembro. Após esta data, apenas serão aceites com pagamento de 5,00€, até às 18h00 do dia 16 de Novembro, para todos os escalões. As inscrições são liquidadas através de transferência bancária para o NIB 0035 0557 0001395793059, válidas após enviado o comprovativo do pagamento para o e-mail inglesesfc@gmail.com.

6 - Os atletas podem-se inscrever nos seguintes Escalões:

<i>Escalões</i>	<i>Metros</i>	<i>Sexo</i>	<i>Ano de Nascimento</i>
Benjamins A	250	Masc. / Fem.	2014 e depois

Benjamins B	600	Masc. / Fem.	2013 – 2012
Infantis	600	Masc. / Fem.	2011 - 2010
Iniciados	1609	Masc. / Fem.	2009 - 2008
Juvenis	1609	Masc. / Fem.	2007 - 2006
Juniores	1609	Masc. / Fem.	2005 - 2004
Seniores	1609	Masc. / Fem.	2003 e anteriores
Desporto Adaptado	1609	Masc./Fem.	Todas as idades

F35	1609	Feminino	35 – 39 anos
F40	1609	Feminino	40 – 44 anos
F45	1609	Feminino	45 – 49 anos
F50	1609	Feminino	50 – 54 anos
F55	1609	Feminino	55 – 59 anos
F60	1609	Feminino	60 – 64 anos
F65	1609	Feminino	65 e seguintes
M35	1609	Masculino	35 – 39 anos
M40	1609	Masculino	40 – 44 anos
M45	1609	Masculino	45 – 49 anos
M50	1609	Masculino	50 – 54 anos
M55	1609	Masculino	55 – 59 anos
M60	1609	Masculino	60 – 64 anos
M65	1609	Masculino	65 – 69 anos
M70	1609	Masculino	70 – 74 anos
M75	1609	Masculino	75 e seguintes

Nota – Relativamente aos atletas veteranos, a mudança de categoria efectuar-se-á no dia em que o atleta perfaz as idades no quadro acima indicado.

7 – Os atletas populares estão cobertos por seguro.

8 - É expressamente proibido acompanhar os atletas, o que implica a desclassificação do atleta. Será também desclassificado todo o atleta que não cumpra rigorosamente o percurso estabelecido ou que tente prejudicar outros atletas no decurso das provas.

9 - Haverá classificação colectiva e individual.

Individual

Nos escalões com mais de 10 atletas classificados a pontuação será a seguinte

Aos primeiros 10 atletas classificados, será atribuído a pontuação de 10 para 1, aos restantes será atribuído um ponto.

Nos escalões com menos de 10 atletas classificados serão pontuados conforme o número de chegados.

Colectiva

Vence a equipa que obtiver o maior número de pontos na soma de todas as provas.

10 - PRÉMIOS: Prémios especiais para os vencedores seniores masculino e feminino e medalhões aos três primeiros em todos os escalões e medalhas até ao 10.º lugar, nos escalões de benjamins a juvenis, e os seguintes prémios colectivos (*):

1ª equipa	250,00€
2ª equipa	150,00€
3ª equipa	100,00€
4ª equipa	75,00€
5.ª equipa	50,00€

Taças ou troféus até ao 10º lugar colectivo

* Os valores dos prémios atribuídos serão entregues após a emissão de recibo.

11 - Todos os casos omissos neste Regulamento serão resolvidos pela Organização.