



GM 1º DEZEMBRO QUEIJAS

ATLETISMO

1ª MILHA DE QUEIJAS

1 DEZEMBRO 2021 · 09H30 - 11H30



GM 1º DEZEMBRO
QUEIJAS



MADRINHAS DA PROVA:

Naide Gomes
Sandra Teixeira (Sassy)

PARTIDA EM FRENTE DO PAVILHÃO NORONHA FEIO · QUEIJAS

INSCRIÇÕES GRATUITAS EM
<http://gm1dezembroqueijas.pt/paginas/atletismo>



CENTURY 21
Imo Team



Restaurante
VITÓ

JJ Frutas

J.Diogo
&Filhos

Churrasqueira
QUEIJAS

Farmácia
**COSTA
PINTO**





GM 1º DEZEMBRO
QUEIJAS

1ª Milha de Queijas

1. ORGANIZAÇÃO

O **Grupo Musical 1ª de Dezembro de Queijas**, agremiação centenária do concelho de Oeiras em parceria com a **Camara Municipal de Oeiras**, organiza uma prova de atletismo denominada “1ª Milha de Queijas”, no dia 1 de Dezembro de 2021 entre as 9h30 e as 12h00, integrada nas comemorações do **106º aniversário** do clube que contará, nesse dia, com várias apresentações de todos os atletas do clube das diversas modalidades.

2. PARTICIPANTES

Podem participar atletas de ambos os sexos dos escalões Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos, federados e não federados, representantes de clubes, escolas, associações e outras entidades ou a título individual, desde que se encontrem de boa saúde e aptos a realizar este tipo de esforço.

Serão considerados os seguintes escalões etários de acordo com o ano de nascimento:

Escalão	Ano nascimento
Benjamins	2010 e 2011
Infantis	2008 e 2009
Iniciados	2006 e 2007
Juvenis	2004 e 2005
Juniores	2002 e 2003
Seniores	1987 a 2001
M 35	1982 a 1986
M 40	1977 a 1981
M 45	1972 a 1976
M 50	1967 a 1971
M 55	1962 a 1966
M 60	1957 a 1961
M 65	1952 a 1956
M 70	1947 a 1951
M 75	1942 a 1946
M 80	Desde 1941

3. PERCURSO

A prova decorrerá em circuito fechado, composta por uma volta ao circuito identificado no mapa em baixo, na distância de 1 609 metros, com partida e chegada em frente ao Pavilhão Desportivo Noronha Feio em Queijas de todos os escalões à exceção do escalão de Benjamins, que fará apenas 800 metros desse mesmo percurso.



GM 1º DEZEMBRO
QUEIJAS

1ª Milha de Queijas

Circuito Urbano com 1609 metros (aproximadamente) de extensão.



Sequência do Percurso: Rua António Lopes Ribeiro, Rua João Iteperano Duarte, Rua João XXI, retorno, Rua João XXI, Rua João Iteperano Duarte, Rua António Lopes Ribeiro

4. HORÁRIO DE PROVAS E DISTÂNCIAS

As provas serão independentes por escalão e serão realizadas sequencialmente pela ordem a seguir indicada tendo o seu início às 09h30:

Corrida	Hora	Escalões	Distância
1	09h30	Benjamins M; Benjamins F	800m
2	09h50	Infantis M; Infantis F	1609m
3	10h10	Iniciados M; Iniciados F	1609m
4	10h30	Juvenis M; Juvenis F	1609m
5	10h45	Juniores M; Juniores F; F35; F40	1609m
6	11h00	Seniores M; Seniores F; M35	1609m
7	11h15	M40; M45	1609m
8	11h30	F45 a F80	1609m
9	11h45	M50 a M80	1609m

GM 1º DEZEMBRO
QUEIJAS

1ª Milha de Queijas

5. INSCRIÇÕES

Podem inscrever-se atletas a título individual ou em representação de clubes, escolas e outras associações, federados ou não. A participação é **gratuita**, mas os atletas deverão registar-se previamente neste [link](#) até dia 30-Nov-2021 para obter o seu dorsal.

As inscrições serão limitadas a 600 participantes.

6. DORSAIS E SECRETARIADO

Todos os atletas terão de ser portadores do dorsal atribuído, sendo obrigatório a sua utilização em prova, devendo ser colocado na parte frontal da camisola.

O Dorsal é pessoal e intransmissível.

O levantamento e distribuição de dorsais funcionará no Pavilhão Desportivo Noronha Feio em Queijas nos seguintes horários:

- No dia 28-Nov – entre as 17h00 e as 20h00
- No dia 29-Nov – entre as 19h00 e as 20h30
- No dia 01-Dez (dia da Prova) – entre as 8h30 e as 9h30

Para levantar o dorsal deverá ser apresentado o bilhete enviado pela plataforma de inscrição (BOL).

Serão desclassificados todos os atletas que não se apresentem com o dorsal devidamente colocado ou utilizem o dorsal de outro atleta.

A organização sempre que o entender, poderá exigir a identificação de qualquer participante, que para o efeito se deve apresentar munido do Cartão de Cidadão ou documento oficial que comprove a sua idade. Caso se verifique alguma irregularidade o participante em causa será desclassificado.

7. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Será elaborada uma classificação individual por ordem de chegada por escalão masculino e feminino. A prova não será cronometrada.

As classificações serão disponibilizadas na internet neste [link](#). Cada participante poderá baixar o respetivo diploma digital com a classificação.

Será entregue um troféu alusivo ao primeiro classificado masculino e feminino de cada escalão de Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, M35, M40, M45, M50 e uma medalha



GM 1º DEZEMBRO
QUEIJAS

1ª Milha de Queijas

alusiva ao primeiro classificado masculino e feminino de cada um dos restantes escalões.
Serão entregues medalhas aos segundo e terceiro classificados de todos os escalões

GM 1º DEZEMBRO
QUEIJAS

1ª Milha de Queijas

8. SEGURANÇA

A organização declina toda a responsabilidade por acidente ou negligência. Estes ilibam a organização de toda a responsabilidade em caso de acidente ou lesão, sendo da responsabilidade do atleta a participação com condição física que permita a realização da atividade. Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova em que participarão. Os atletas filiados na FPA beneficiam do seguro desportivo de acordo com a lei em vigor.

9. QUESTÕES COMPLEMENTARES

Existirá no local o apoio de uma equipa de primeiros socorros dos bombeiros de Linda-a-Pastora que acompanhará a prova.

A organização não se responsabiliza pelas condições do piso ou pelos defeitos ou obstáculos apresentados no trajeto, tentando escolher sempre as melhores vias possíveis de modo a não colocar em risco os participantes.

Será garantido o acesso às instalações sanitárias do Pavilhão Desportivo Noronha Feio a todos os participantes que necessitem.

10. CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos serão resolvidos pela Organização da prova.

11. DIREITOS DE IMAGEM

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. 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.