



## GM 1º DEZEMBRO QUEIJAS

ATLETISMO

# 3ª MILHA DE QUEIJAS

MEMORIAL  
GUSTAVO SILVA

1 DEZEMBRO 2023 · 09H30 - 12H00



GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS



MADRINHAS DA PROVA:  
**Naide Gomes**  
**Sandra Teixeira (Sassy)**

PARTIDA EM FRENTE DO PAVILHÃO NORONHA FEIO · QUEIJAS

INSCRIÇÕES GRATUITAS EM  
<https://MilhaQueijas.bol.pt>

REGULAMENTO VERSÃO 1.0



GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS

## 3ª Milha de Queijas – memorial Gustavo Silva

### 1. ORGANIZAÇÃO

O **Grupo Musical 1º de Dezembro de Queijas**, agremiação centenária do concelho de Oeiras em parceria com a **Camara Municipal de Oeiras**, organiza uma prova de atletismo denominada “3ª Milha de Queijas - memorial Gustavo Silva”, no dia 1 de Dezembro de 2023 entre as 9h30 e as 12h00, integrada nas comemorações do **108º 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 A	2014 a 2016
Benjamins B	2012 e 2013
Infantis	2010 e 2011
Iniciados	2008 e 2009
Juvenis	2006 e 2007
Juniores	2004 e 2005
Seniores	1989 a 2003
Vet 35	1984 a 1988
Vet 40	1979 a 1983
Vet 45	1974 a 1978
Vet 50	1969 a 1973
Vet 55	1964 a 1968
Vet 60	1959 a 1963
Vet 65	1954 a 1958
Vet 70	1949 a 1953
Vet 75	1944 a 1948
Vet 80	Desde 1943

### 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 A, que fará 800 metros, e do escalão B, que fará apenas 500 metros desse mesmo percurso.



## 3ª Milha de Queijas – memorial Gustavo Silva

GM 1º DEZEMBRO  
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 A - M; Benjamins A - F	500m
2	09h45	Benjamins B - M; Benjamins B - F	800m
3	10h00	Infantis M; Infantis F	1609m
4	10h15	Iniciados M; Iniciados F	1609m
5	10h30	Juvenis M; Juvenis F	1609m
6	10h45	Juniores M; Juniores F; F35; F40	1609m
7	11h00	Seniores M; Seniores F; M35	1609m
8	11h15	M40; M45	1609m
9	11h30	F45 a F80	1609m
10	11h45	M50 a M80	1609m

## 3ª Milha de Queijas – memorial Gustavo Silva



GM 1º DEZEMBRO  
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 29-Nov-2023 para obter o seu dorsal.

As inscrições serão limitadas a 800 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 29-Nov – entre as 18h30 e as 20h30
- No dia 30-Nov – entre as 18h30 e as 20h30
- No dia 01-Dez (dia da Prova) – entre as 8h30 e as 10h00

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, utilizem o dorsal de outro atleta ou corram num escalão que não o seu.

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.

Será responsabilidade do atleta aparecer na partida à hora correta. Serão desclassificados os atletas que corram numa prova que não corresponda ao seu escalão.

## 3ª Milha de Queijas – memorial Gustavo Silva



GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS

Será elaborada uma classificação coletiva com o somatório dos pontos atribuídos de todos os atletas de acordo com a classificação individual no seu escalão conforme a seguinte tabela:

Classificação no escalão	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º a 20º	21º a 30º	Após 30º
Pontuação	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

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

Será entregue um troféu alusivo ao primeiro classificado individual masculino e feminino de cada escalão. Serão entregues medalhas aos segundo e terceiro classificados de todos os escalões bem como medalhas do 4º ao 10º classificado individual dos escalões de benjamins.

Será entregue um troféu às 3 primeiras equipas da classificação geral coletiva.

### 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.

## ***3ª Milha de Queijas – memorial Gustavo Silva***



GM 1º DEZEMBRO  
**QUEIJAS**

### **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.