



TROFÉU ALMADA EM ATLETISMO - 2025/2026

## 9ª MILHA URBANA - ALBERTO CHAÍÇA

3 de maio de 2026

09H30 - Rua Moinho ao Raposo

Junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas

### REGULAMENTO de PROVA

#### 1- ORGANIZAÇÃO:

**Clube Monte Kapa – Escola de Desporto**, com o apoio da União das Juntas de Freguesia de Caparica - Trafaria e Câmara Municipal de Almada.

#### 2- DATA e LOCAL:

A Prova “9ª Milha Urbana Alberto Chaíça”, integrada no Troféu Almada Atletismo “Mário Pinto Claro” – 2025/2026, vai ter lugar no **dia 3 de Maio de 2026, pelas 09H30** - Rua Moinho ao Raposo, com Partidas e Chegadas junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas (zona de Secretariado).

As diversas provas incluem distâncias de 250 metros até 1609 metros (Milha Urbana).

#### 3- PARTICIPANTES e ESCALÕES:

ESCALÕES	ANO DE NASCIMENTO
Benjamins A	2017/2018/2019
Benjamins B	2015/2016
Infantis	2013/2014
Iniciados	2011/2012
Juvenis	2009/2010
Juniores	2007/2008
Seniores Femininos	1992 - 2006
Veteranas I	1982 - 1991
Veteranas II	1972 - 1981
Veteranas III	1962 - 1971
Veteranas IV	1961 e antes
Seniores Masculinos	1992 - 2006
Veteranos I	1987 - 1991
Veteranos II	1982 - 1986
Veteranos III	1977 - 1981
Veteranos IV	1972 - 1976
Veteranos V	1967 - 1971
Veteranos VI	1962 - 1966
Veteranos VII	1957 - 1961
Veteranos VIII	1956 e antes

**Os atletas do Desporto Adaptado são classificados em escalão único (Masculino e Feminino).**



TROFÉU ALMADA EM ATLETISMO - 2025/2026

## 9ª MILHA URBANA - ALBERTO CHAÍÇA

3 de maio de 2026

09H30 - Rua Moinho ao Raposo

Junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas

### 4- PROVAS E DISTÂNCIAS

As provas terão início às 09h30 e decorrem em circuito fechado, partidas na Rua Raposo de Cima (250 e 400 metros), Rua Alfazina de Cima (800 metros) e Rua Moinho ao Raposo (1609 metros – Milha Urbana); com meta na Rua do Moinho ao Raposo.

#### 4.1. Escalões e Distâncias:

- Benjamins A (Masculinos e Femininos) – 250 Metros
- Benjamins B (Masculinos e Femininos) – 400 Metros
- Infantis (Masculinos e Femininos) - 800 Metros
- Iniciados (Masculinos e Femininos) – 1609 Metros
- Juvenis (Masculinos e Femininos) - Milha Urbana
- Juniores (Masculinos e Femininos) - Milha Urbana
- Seniores (Masculinos e Femininos) – Milha Urbana
- Veteranos (Todos os Escalões) – Milha Urbana

### 5- PERCURSOS

#### 5.1. Percurso da prova de Benjamins A

- **250 Metros (Masculinos e Femininos)** – Partida da Rua Raposo de Cima (junto ao Clube Recreativo União Raposense – C.R.U.R.), em direção à Rua Moinho ao Raposo, vira à esquerda na Rua Moinho ao Raposo e com a meta instalada, nesta rua, em frente ao portão das traseiras da Escola Secundária do Monte de Caparica.

#### 5.2. Percurso da Prova de Benjamins B

- **400 Metros (Masculinos e Femininos)** – Partida da Rua Raposo de Cima (junto ao C.R.U.R.), em direção ao depósito, dá a volta ao bidão e regressa pela mesma rua, vira à esquerda na Rua Moinho ao Raposo e com a meta instalada nesta rua, em frente ao portão das traseiras da Escola Secundária do Monte de Caparica.

#### 5.3. Percurso da Prova de Infantis

- **800 Metros (Masculinos e Femininos)** - Partida da Rua Alfazina de Cima (junto à Rotunda das Piscinas), passa a Rotunda das Piscinas e segue pela Rua Moinho ao Raposo, vira à direita no final



TROFÉU ALMADA EM ATLETISMO - 2025/2026

## 9ª MILHA URBANA - ALBERTO CHAÍÇA

3 de maio de 2026

09H30 - Rua Moinho ao Raposo

Junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas

da Rua, subindo a Rua Raposo de Cima, rumo ao depósito de Água; dá a volta ao bidão e regressa pela mesma rua, vira à esquerda na Rua Moinho ao Raposo e com a meta instalada nesta rua, em frente ao portão das traseiras da Escola Secundária do Monte de Caparica.

### 5.4. Percurso da prova da Milha ( Iniciados(as) Juvenis, Juniores, Seniores, Veteranos (as))

- A prova da Milha decorrerá em circuito fechado, e é composta por 1 (uma) volta, na distância aproximada de 1609 metros<sup>a)</sup>, com o seguinte percurso: Partida da Rua Moinho ao Raposo (em frente ao Portão das traseiras da Escola Secundária do Monte de Caparica); Segue em direção à Rotunda das Piscinas e sobe pela Rua de Alfazina de Cima, dá a volta ao bidão (instalado junto ao portão instalado na Rua Alfazina de Cima) e retorna pela mesma rua, passa a Rotunda das Piscinas, segue pela Rua Moinho ao Raposo, vira à esquerda no final da Rua, descendo a Rua Raposo de Cima, dá a volta ao bidão (instalado no fim desta rua) e retorna pela mesma rua, vira à esquerda pela Calçada do Raposo, vira à direita na Rua Mirabelem, vira à direita na Rua do Raposo de Cima, vira à esquerda na Rua Moinho ao Raposo e com a meta instalada nesta rua, em frente ao Portão das traseiras da Escola Básica Integrada do Monte de Caparica.

<sup>a)</sup> Derivado à alteração do percurso da prova , esta distância poderá não ser exacta

## 6- PARTICIPAÇÃO e DORSAIS

Todos os atletas durante a prova, deverão ser portadores do dorsal atribuído pela organização para a época 2025/2026. A não existência do Dorsal implica a exclusão de participação.

Qualquer atleta que corra com o dorsal que não lhe foi atribuído, ou cometa alguma irregularidade prejudicando a prova ou os seus adversários, será desclassificado.

## 7- CLASSIFICAÇÃO

As classificações serão obtidas de acordo com as normas regulamentares do Troféu Almada Atletismo "Mário Pinto Claro" 2025/2026.

### 7.1. Classificação individual (em Todas as Provas do TAAMPC):

1º	2º	3º	4º	5ºe	6º	7º	8º	9º	10º e seguintes
11 pontos	9 pontos	8 pontos	7 pontos	6 pontos	5 pontos	4 pontos	3 pontos	2 pontos	1 pontos



## 9ª MILHA URBANA - ALBERTO CHAÍÇA

3 de maio de 2026

09H30 - Rua Moinho ao Raposo

Junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas

### 7.1.1. Classificação Final Individual do TAAMPC (Prémios):

**7.1.1.1.** Escalões de Benjamins A até Juniores (inclusive) - no final do TAAMPC serão premiados os (dez) primeiros atletas de cada escalão referido, que participem no mínimo em 50% das Provas de Corridas e Corta Mato (4 provas), assim como em 50% das Provas Combinadas (1 prova) - (Disciplinas Técnicas);

**7.1.1.2.** Escalões de Seniores e Veteranos (todos) - no final do TAAMPC serão premiados os (dez) primeiros atletas de cada escalão referido, que participem no mínimo em 50% das Provas de Corridas e Corta Mato (4 provas);

**7.1.1.3.** Em situação de igualdade de pontuação, será vencedor o atleta que obtiver mais 1<sup>os</sup>/ 2<sup>os</sup>/ 3<sup>os</sup> (e assim sucessivamente), lugares, em todas as Provas. Caso o empate se mantenha, será considerado vencedor o atleta com mais participações em Provas (até Juniores inclusive). Nos restantes escalões, considerar-se-á o atleta menos jovem.

**7.1.1.4.** A Pontuação Final para atribuição dos Prémios Individuais será feita apenas para os atletas participantes do concelho de Almada, sejam em representação de Coletividades/Clubes/Associações do mesmo, ou em nome individual, com residência comprovada;

**7.1.1.5.** Nas Provas referentes às Disciplinas Técnicas, a pontuação final será efetuada segundo a pontuação do Duetlo;

### 7.2. Classificação coletiva (em Todas as Provas do TAAMPC):

**7.2.1.** Em todas as Provas as Equipas classificam-se da seguinte forma:

- 1ª = 20 pts;
- 2ª = 18 pts e assim sucessivamente;
- A partir da 20ª Equipa (inclusive), todas as restantes são classificadas com 1 ponto;

**7.2.2.** Em situação de igualdade de classificação entre as Equipas, o desempate final será feito pelos resultados obtidos em cada uma das Provas do Troféu, considerando as classificações de cada uma.

**7.2.3.** A Pontuação Final para atribuição dos Prémios Coletivos será feita apenas para as Coletividades/Clubes e Associações participantes do concelho de Almada, mesmo que constituídos em Grupo Informal, desde que o comprovem com declaração de residência.



## 9ª MILHA URBANA - ALBERTO CHAIÇA

3 de maio de 2026

09H30 - Rua Moinho ao Raposo

Junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas

### 8- PRÉMIOS

#### 8.1. Prémios individuais:

- Troféus para os 3 primeiros classificados de cada escalão (M /F).
- Medalhões do 4º ao 5º classificado de cada escalão em Prova.

#### 8.2. Prémios coletivos:

- Serão atribuídas taças até ao 10º lugar por equipas.

#### 8.3. Troféus “Alberto Chaiça”:

- 1º Classificado Absoluto Masculino
- 1º Classificado Absoluto Feminino

### 9- PARTICIPAÇÃO

Podem participar atletas de ambos os sexos, federados ou não, representantes de clubes, escolas, associações e outras entidades ou a título individual. Os escalões etários são os mencionados, de acordo com os regulamentos atualmente em vigor.

As várias provas serão realizadas sequencialmente pela ordem a seguir indicada e terão início às 09h30.

### 10- HORÁRIOS

09h30	Benjamins A	Masculinos e Femininos
09h35	Benjamins B	Masculinos e Femininos
09h40	Infantis	Masculinos e Femininos
09h45	Iniciados	Masculinos e Femininos
09h55	Juvenis	Masculinos
10h05	Juniores	Masculinos
10h15	Juvenis	Femininos
10h15	Juniores	Femininos
10h15	Seniores/Desporto Adaptado	Femininos
10h25	Veteranas I, II e III	Femininos
10h35	Seniores/Veteranos I, II/Desporto Adaptado	Masculinos
10h45	Veteranos III, IV, V	Masculinos
10h55	Veteranos VI, VII e VIII	Masculinos



## 9ª MILHA URBANA - ALBERTO CHAIÇA

3 de maio de 2026

09H30 - Rua Moinho ao Raposo

Junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas

### 11- INSCRIÇÕES

**11.1.** - Podem inscrever-se atletas a título individual ou em representação de clubes, escolas e outras associações, federados ou não.

**11.2.** - As inscrições deverão ser feitas na **plataforma do Troféu Almada Atletismo**, criada para o efeito em: **link – [tatletismo-almada.pt](http://tatletismo-almada.pt)** - até ao dia **30 de abril de 2026 – 23h59**, só sendo as mesmas consideradas desde que sejam preenchidos todos os campos que existem para o efeito.

**11.3.** - Cada clube pode inscrever o número de atletas que desejar.

**11.4.** - Poderão participar todos os atletas, de ambos os sexos, desde que se encontrem em boas condições físicas, sendo essas da inteira responsabilidade do atleta e/ou do clube e/ou associação que representa.

**11.5.** - A organização não se responsabiliza por qualquer acidente ocorrido fora das provas, embora garanta no local a presença de uma ambulância, sendo que os atletas inscritos estão cobertos por um seguro desportivo no âmbito do Troféu Almada Atletismo, exceto os atletas federados, que possuem seguro desportivo próprio.

### 12- INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

**12.1. Reclamações** aos Resultados em cada Prova que integre o Troféu Almada em Atletismo “Mário Pinto Claro” só serão aceites pela Organização se apresentadas – por Escrito, até 30 minutos após a saída dos mesmos, no local da Prova;

**12.2. As Inscrições de atletas individuais** no Troféu Almada em Atletismo “Mário Pinto Claro”, para que os mesmos pontuem na classificação final das provas do mesmo, implicam o envio obrigatório da morada do inscrito para a XISTARCA, se residirem no concelho de Almada.

### 12.3. Penalizações

Os Clubes, Coletividades, Associações e Atletas comprometem-se a respeitar as indicações dos membros da Organização do início ao final de cada percurso;

Será desclassificado todo o atleta que não cumpra o Regulamento de cada Prova, o qual resulta do documento “Condições Gerais de Organização e Participação do TAAMPC”, em situações tais como: - não cumprimento do percurso; - não tenha o seu dorsal de prova colocado em lugar visível do início ao fim da mesma; - tenha atitudes incorretas com a Organização; - use meios ilícitos para obter vantagem na prova;

Todos os Clubes, Coletividades, Associações e Atletas, pelo facto de efetuarem a sua inscrição numa prova do Troféu Almada em Atletismo “Mário Pinto Claro” aceitam o presente Regulamento.



TROFÉU ALMADA EM ATLETISMO - 2025/2026

## 3ª MILHA URBANA - ALBERTO CHAÍÇA

3 de maio de 2026

09H30 - Rua Moinho ao Raposo

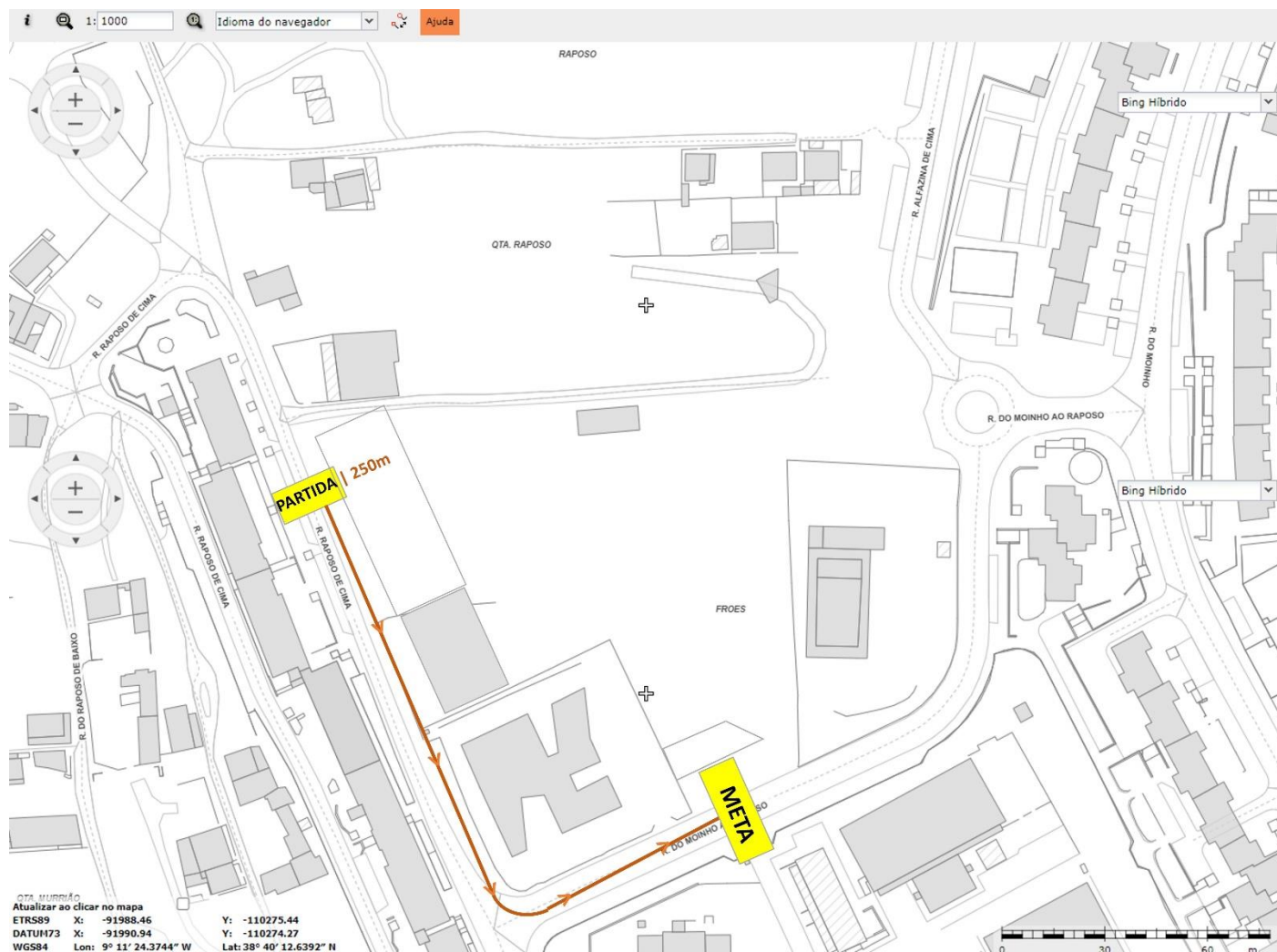
Junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas

### 12.4. Casos omissos

Todos os casos omissos serão resolvidos pela Organização de acordo com o Regulamento de Provas de Estrada da Federação Portuguesa de Atletismo, em conjugação com as Condições Gerais de Organização e Participação 2025/ 2026.

### 13- Croquis

250mt





TROFÉU ALMADA EM ATLETISMO - 2025/2026

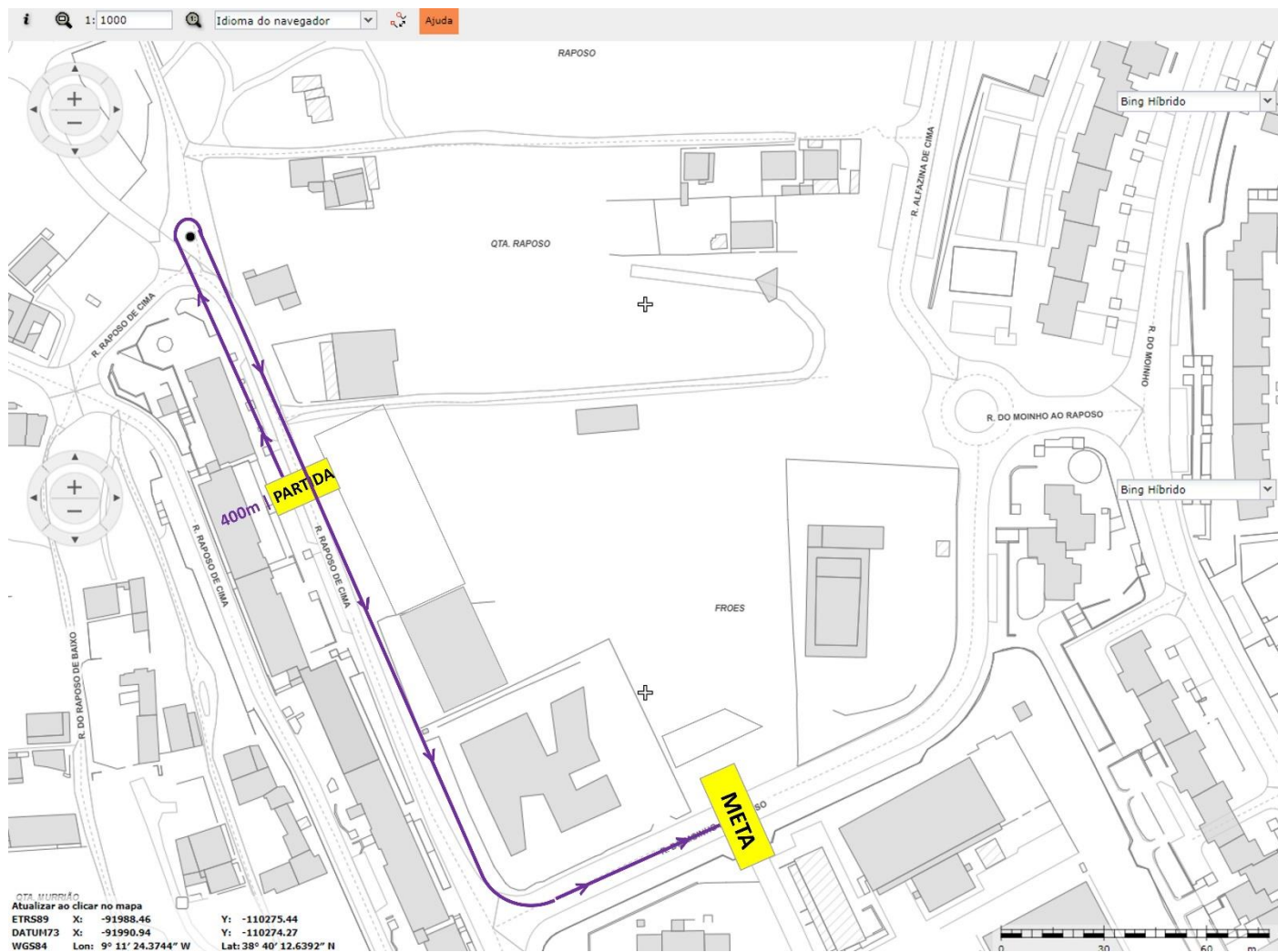
# 9ª MILHA URBANA - ALBERTO CHAÍÇA

3 de maio de 2026

09H30 - Rua Moinho ao Raposo

Junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas

400mt





TROFÉU ALMADA EM ATLETISMO - 2025/2026

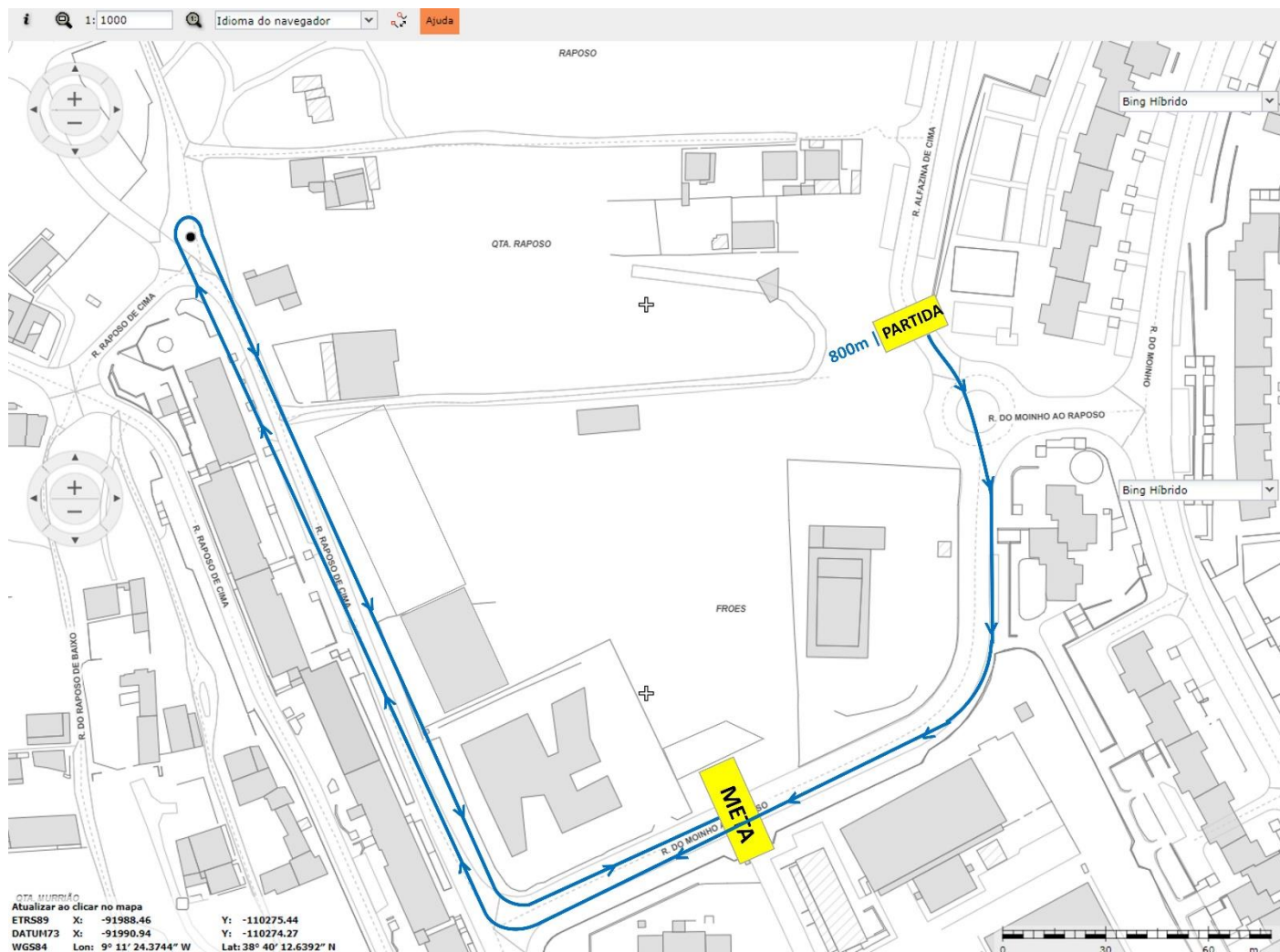
# 9ª MILHA URBANA - ALBERTO CHAIÇA

3 de maio de 2026

09H30 - Rua Moinho ao Raposo

Junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas

800mt







TROFÉU ALMADA EM ATLETISMO - 2025/2026

**9ª MILHA URBANA - ALBERTO CHAÍÇA**

**3 de maio de 2026**

**09H30 - Rua Moinho ao Raposo**

**Junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas**