



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).



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



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^{a)}, 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.

^{a)} 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 1ºs/ 2ºs/ 3ºs (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.



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

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 Chaíça”:

- 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



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

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 – tatlletismo-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

9ª MILHA URBANA - ALBERTO CHAÍÇA

3 de maio de 2026

09H30 - Rua Moinho ao Raposo

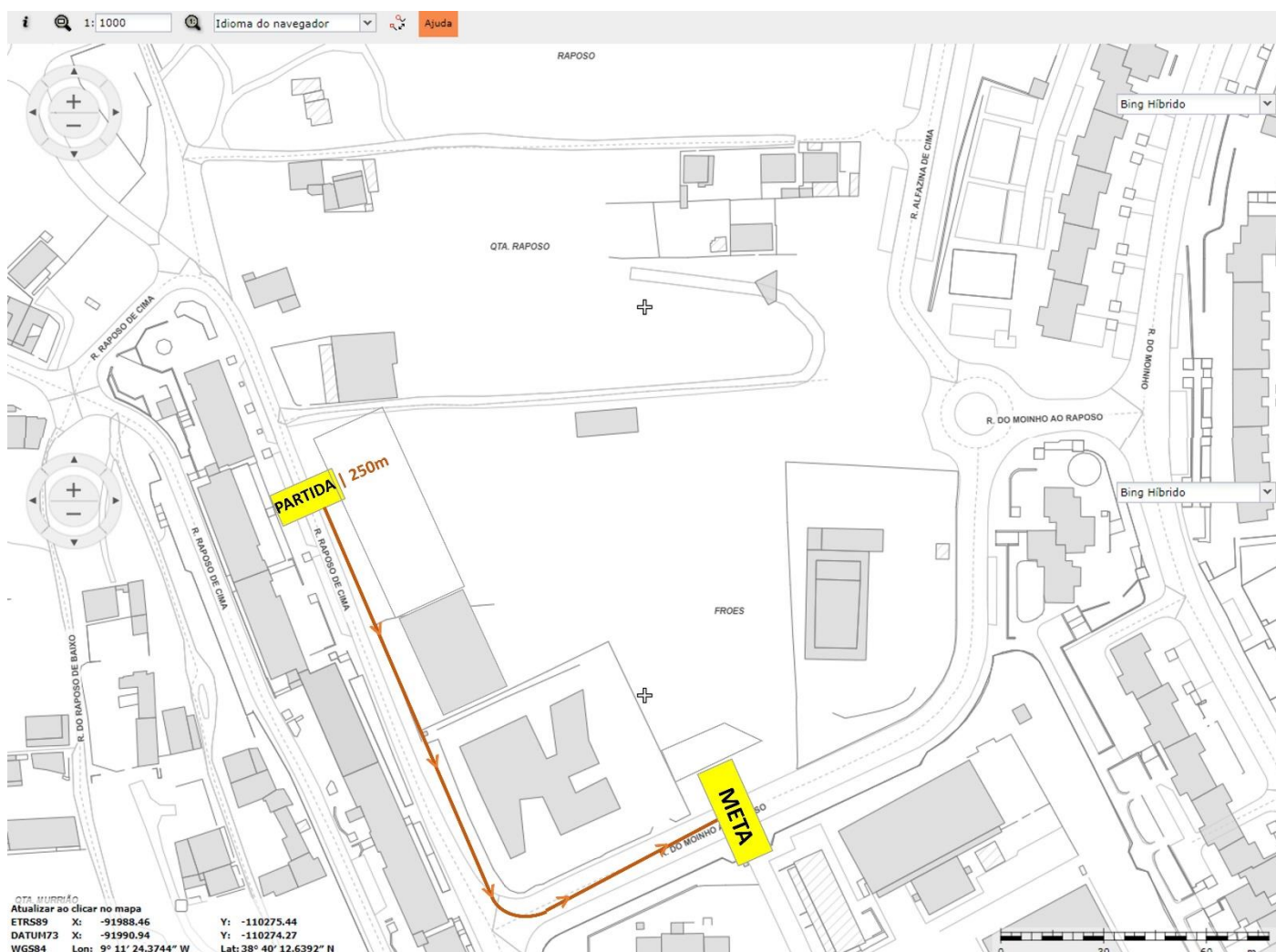
Junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas

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

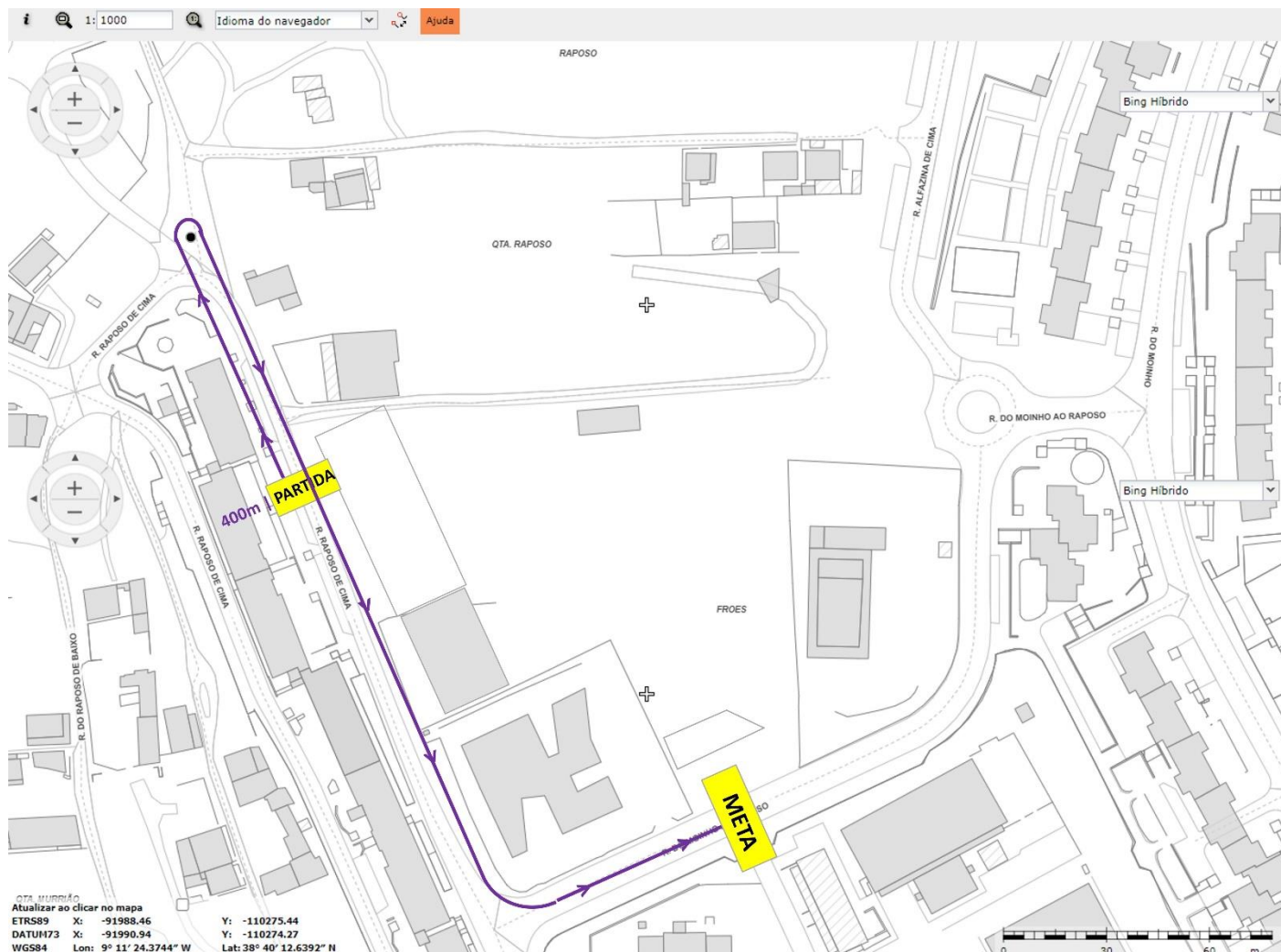
9ª MILHA URBANA - ALBERTO CHAÍÇA

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 CHAÍÇA

3 de maio de 2026

09H30 - Rua Moinho ao Raposo

Junto às instalações da Biblioteca Maria Lamas