

REGULAMENTO

22ª Milha Urbana Cidade de Ovar 9 de Maio de 2026

1 - Organização

A 22ª Milha Urbana Cidade de Ovar é organizada sob a égide da Habitovar - Cooperativa, C.R.L. com o apoio da Associação de Atletismo de Aveiro e Autarquias Locais de Ovar, realizando-se a partir das 14,30 horas do dia 9 de Maio de 2026 com partida e chegada na Alameda do Poder Local Cidade de Ovar, na extensão máxima de uma milha (1.609 metros).

2 – Participação

2.1 Esta prova é aberta a todos os atletas, quer sejam federados, populares ou outros, que se encontrem de boa saúde e aptos a esforços.

2.2 Todos os atletas deverão ser portadores do documento de identificação e alfinetes para os respetivos dorsais.

3 – Inscrições

3.1 As inscrições estão abertas até ao dia 3 de maio, são gratuitas até aos escalões de juvenis (incluindo ANDDI), os restantes escalões pagarão a quantia de 4,00€ até dia 31 de Março, e 5,00€ até ao termo da data para inscrição, devendo as mesmas ser efetuadas apenas via INTERNET, através da plataforma <https://lap2go.com>.

3.2 As inscrições nas Categorias ANDDI são efetuadas por e-mail para a organização: milhaurbanaovar@gmail.com.

3.3 Não serão aceites inscrições de última hora.

3.4 As inscrições poderão ser canceladas. No entanto, não haverá lugar ao reembolso da quantia paga.

3.5 Os atletas juniores, seniores e veteranos deverão indicar a melhor marca nos 800, 1500 ou 3000 metros, para caso a organização entenda ser necessário fazer séries e as possa elaborar de forma mais justa.

REGULAMENTO

22ª Milha Urbana Cidade de Ovar 9 de Maio de 2026

4 - Escalões

Escalão/Género	Ano de Nascimento
Minis Masculinos e Femininos	2020 e 2019
Benjamins A Masculinos e Femininos	2018 e 2017
Benjamins B Masculinos e Femininos	2016 e 2015
Infantis Masculinos e Femininos	2014 e 2013
Iniciados Masculinos e Femininos	2012 e 2011
Juvenis Masculinos e Femininos	2010 e 2009
Juniores Masculinos e Femininos	2008 e 2007
Seniores Masculinos e Femininos	De 2006 até aos 34 anos
Veteranos I Masculinos e Femininos	Dos 35 aos 49 anos
Veteranos II Masculinos e Femininos	A partir dos 50 anos

5 - Programa / Horários

Hora	Escalão/Género	Distâncias
14:30	Veteranos II Masculinos e Femininos	1609m
14:40	Veteranos I Masculinos e Femininos	1609m

REGULAMENTO

22ª Milha Urbana Cidade de Ovar 9 de Maio de 2026

14:50	Seniores Masculinos e Femininos	1609m
15:00	Juniores Masculinos e Femininos	1609m
15:10	Juvenis Masculinos e Femininos	1609m
15:20	Iniciados Masculinos e Femininos	1609m
15:30	Milha Nacional ANDDI - Prova Aberta e Adaptada Masculina/Feminina	1609m
15:40	Atividade Adaptada e Síndrome de Down ANDDI Masculinos/Femininos	500m
16:00	Homenagens e entrega de prémios	
16:30	Infantis Masculinos e Femininos	900m
16:40	Minis Masculinos e Femininos	500m
16:50	Benjamins A Masculinos e Femininos	500m
17:00	Benjamins B Masculinos e Femininos	500m
17:10	Entrega de prémios	

NOTA: Estes horários poderão sofrer alterações.

6 - Dorsais

REGULAMENTO

22ª Milha Urbana Cidade de Ovar 9 de Maio de 2026

6.1 A entrega dos dorsais e t-shirt de participação, são realizados nos dias 7 e 8 de maio, no Centro Social da Habitovar, sito na Avenida António Sérgio, 425, em Ovar, durante o horário de funcionamento da secretaria, entre as 9h e as 18h, bem como no dia 9 de Maio, na secretaria localizada no recinto da prova, na Alameda do Poder Local, em Ovar, a partir das 10h.

6.2 O atleta deverá levar os respetivos alfinetes para fixação do dorsal.

7 - Procedimentos

7.1 Os atletas devem comparecer na câmara de chamada sozinhos e no tempo previsto.

7.2 Após a entrada dos atletas na câmara de chamada, estes serão identificados pelos juízes da prova.

7.3 Após identificação e controle os atletas, seguirão para a área de espera onde receberão as instruções finais antes de se dirigirem para o local de partida da prova.

8 - Área de Repouso

Todos os participantes, após terminarem a sua prova, deverão dirigir-se à área de repouso, exclusivamente reservada a atletas, membros responsáveis da organização, juízes ou membros da assistência médica.

9 - Classificações

9.1 As classificações serão coletivas por equipas e individuais por escalões e género.

9.2 Caso seja necessário fazer mais que uma série, as classificações serão elaboradas pelos melhores tempos obtidos pelos atletas independentemente da série em que participem.

10 - Prémios

10.1 Entrega com início previsto para às 16h00.

10.2 Serão distribuídos em cerimónia protocolar a realizar no local da prova, após terem terminadas as séries e sido divulgados os resultados finais.

10.3 Nas **classificações individuais** serão premiados os primeiros três classificados absolutos entre os escalões Juniores, Seniores e Veteranos, masculinos e femininos, com os seguintes prémios:

1º Prémio: 100€

REGULAMENTO

22ª Milha Urbana Cidade de Ovar 9 de Maio de 2026

2º Prémio: 60€

3º Prémio: 40€

10.4 Os primeiros três classificados de cada escalão serão também presenteados com insígnia simbólica.

10.5 Nas **classificações coletivas** serão premiadas as três melhores equipas com troféus qualitativos do 1º ao 3º lugar e prémios monetários da seguinte forma:

1º Prémio: 100€

2º Prémio: 60€

3º Prémio: 40€

10.6 Serão atribuídos pontos a cada classificação final do respetivo escalão, de modo a verificar a equipa vencedora em cada uma das classificações coletivas apuradas, nos seguintes termos:

- 1º lugar – 16 pontos; 2º lugar – 15 pontos; 3º lugar – 14 pontos; ; 16º lugar – 1 ponto

10.7 As classificações coletivas serão elaboradas através do somatório dos pontos obtidos nos respetivos escalões.

10.8 Cada equipa só pode pontuar 3 (três) elementos por escalão.

10.9 Em caso de igualdade pontual, vencerá a equipa que obteve mais primeiros lugares e assim sucessivamente.

10.10 Todos os participantes terão direito a T-shirt e saco com lembranças.

11 – Imagem

Ao proceder à inscrição, o participante autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias e/ou filmagens que ocorram durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de suporte.

12 - Cancelamento do Evento

12.1 O cancelamento do evento pode ocorrer derivado a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação. Nestes casos a organização reserva-se ao direito de, nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do

REGULAMENTO

22ª Milha Urbana Cidade de Ovar 9 de Maio de 2026

evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

12.2 No caso de cancelamento por motivos alheios à organização, não podem ser imputados à mesma quaisquer custos

13 – Seguro

Qualquer dano ou acidente que porventura os atletas não Federados venham a sofrer no decorrer das provas, estão cobertos por um seguro de acidentes pessoais.

14 - Informações úteis:

CIRCUITO DA PROVA- O circuito da prova situa-se na Alameda do Poder Local (Zona Escolar) e tem uma extensão de 1609 metros, com as seguintes características:

- a) Piso revestido a betuminoso asfáltico em traçado totalmente plano.
- b) Circuito da prova completamente vedado ao trânsito e devidamente sinalizado.
- c) Circuito da prova controlado pela P.S.P. de Ovar.
- d) Serão providenciados balneários com duche, a funcionar no pavilhão polidesportivo da Escola EB2/3 António Dias Simões, situados junto ao circuito da prova.
- e) Encontram-se voluntários da organização distribuídos pelos seus postos a partir das 14:00 horas.
- f) A zona de chegada é controlada com barreiras de protecção para impedirem os espectadores de atravessarem o percurso dos atletas nos últimos 100 metros.

15 - Omissões

Os casos omissos serão resolvidos pela Associação de Atletismo de Aveiro, com base na regulamentação vigente e aprovada pela FPA e das suas decisões não cabe recurso