

# REGULAMENTO

**28<sup>a</sup> MILHA URBANA**  
**BAIA DO SEIXAL**

22 DE MAIO  
9H30

**INSCRIÇÕES:**  
• [inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt](mailto:inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt)  
• [atletismocasabenficaseixal@gmail.com](mailto:atletismocasabenficaseixal@gmail.com)

**CASA BENFICA SEIXAL**



## 1. Organização

A Câmara Municipal do Seixal e a ADRB SLB – Casa do Benfica do Seixal, com a colaboração da Associação de Atletismo de Setúbal e a União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, organizam no próximo dia **22 de maio de 2022**, a **28ª Milha Urbana Baía do Seixal**. A prova na extensão de 1609 metros, terá início às 09h30 e decorre em circuito fechado com partida e chegada na rua do Largo 1º de Maio (frente à Mundet), no Seixal. Esta prova integra o 33º Troféu de Atletismo do Seixal.

## 2. Participantes. Escalões etários.

Masculinos	Ano Nascº	Femininos	Ano Nascº
Benjamim B	2011/2012	Benjamim B	2011/2012
Infantis	2009 / 2010	Infantis	2009 / 2010
Iniciados	2007 / 2008	Iniciados	2007 / 2008
Juvenis	2005 / 2006	Juvenis	2005 / 2006
Juniores	2003 / 2004	Juniores	2003 / 2004
Seniores	1988 / 2002	Seniores	1988 / 2002
Veteranos I	1983 / 1987	Veteranos I	1981 / 1987
Veteranos II	1978 / 1982	Veteranos II	1974 / 1980
Veteranos III	1973 / 1977	Veteranos III	1967 / 1973
Veteranos IV	1968 / 1972	Veteranos IV	1960 / 1966
Veteranos V	1963 / 1967	Veteranos V	1959 e antes
Veteranos VI	1958 / 1962		
Veteranos VII	1953 / 1957		
Veteranos VIII	1952 e antes		

Podem participar atletas de ambos os sexos dos escalões de benjamim B a veteranos, 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.

## 3. Programa-horário

As provas serão independentes por escalão. Podem no entanto, efetuar-se várias séries do mesmo escalão quando o número de inscrições assim o exigir.

- (1) Para atletas de Iniciados a Veteranos – masculinos e femininos, escalão único.
- (2) Os atletas/participantes percorrem Meia-Milha - 805 m. Não pontuam para o TAS.

Escalão / Sexo	Hora
Benjamim B - Masc/Fem (2)	09h30
Infantis - Masc/Fem	09h40
Iniciados/Juvenis - Masc/Fem	09h55
Juniores/Seniores/ Vet I – Masc	10h10
Juniores/Seniores/ Vet I – Fem	10h20
Veteranos II e III - Masc	10h30
Veteranos II, III, IV e V - Fem	10h40
Veteranos IV e V - Masc	10h55
Veteranos VI, VII e VIII - Masc	11h10
Milha Urbana Marcha Atlética (1)	11h25

## 4. Participação. Inscrições

Podem inscrever-se atletas a título individual ou em representação de clubes, escolas e outras associações, federados ou não. As **inscrições são gratuitas** devendo indicar a prova em que participam, o primeiro e último nomes e deverão ser **enviadas até 19 de Maio de 2022** para:

- [inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt](mailto:inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt) ou [atletismocasabenficaseixal@gmail.com](mailto:atletismocasabenficaseixal@gmail.com)

## 5. Identificação individual

Todos os atletas terão de ser portadores do dorsal atribuído. Em caso de dúvida, reserva-se a organização o direito de desenvolver as ações necessárias.

## 6. Classificação

- 6.1. *Classificação individual:* Considera-se classificação individual por escalão, masculina e feminina.  
6.2. *Classificação coletiva:* benjamins B a Veteranos (masculinos e femininos), das provas de corrida.

Para esta classificação coletiva serão apurados todos os atletas por escalão/prova sendo a pontuação atribuída da seguinte forma:

1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º e seguintes
10 pts	9 pts	8 pts	7 pts	6 pts	5 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pts

## 7. Prémios

### 7.1. Prémios individuais:

- 7.1.1. Troféus aos três primeiros classificados de cada escalão de Infantis a Veteranos VIII.
- 7.1.2. Medalhas aos 10 Primeiros Classificados do escalão Benjamins B Masculino e Feminino.
- 7.1.3. Cartão oferta Espaço Casa, no valor de 50€ ao melhor tempo absoluto masculino e feminino da prova da milha.

**7.2. Prémios coletivos:** Troféus alusivos às dez primeiras equipas da classificação coletiva.

**7.3. Prémios Milha Marcha Atlética:** escalão único – troféus alusivos aos três primeiros classificados, femininos e masculinos.

## 8. Diversos:

A organização, de acordo com a legislação em vigor assume a responsabilidade por qualquer acidente que possa ocorrer durante a prova, sendo a aptidão física dos atletas da sua exclusiva responsabilidade. Existirá no local o apoio de uma equipa de primeiros socorros.

## 9. Casos omissos:

Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização de acordo com os regulamentos em vigor.

## 10. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:

10.1. A entrega de prémios realiza-se no final da última prova.

## 11. Percurso da Prova:

A prova decorrerá em circuito fechado, composta por duas (2) voltas, na distância exata de 1609 metros, percorridas em linha reta da Praça 1º Maio, com partida e chegada em frente à Mundet, no Seixal.

## Milha Urbana Baía do Seixal



-  Partida e chegada
-  Zona Protocolar

1609 m – 2 voltas  
(ir e vir 800 m)

 Sentido da corrida