



O “Circuito de Milhas” consiste numa classificação anual individual e colectiva, que contempla a participação de atletas e clubes em competições de estrada, na distância de uma milha (1609 metros) e terá como última prova a Milha Urbana Baía do Seixal.

O Circuito de Milhas Urbanas do Concelho do Seixal, tem como principais objectivos:

- Divulgar a prática do atletismo, particularmente através da organização de competições de corrida, nas estradas das freguesias do Seixal;
- Contribuir para a promoção da prática desportiva e da saúde;
- Proporcionar oportunidades de convívio e de confraternização entre praticantes de diferentes escalões etários e regiões;
- Divulgar e promover o valor turístico e paisagístico da Baía do Seixal.

Regulamento Geral

1. Participantes

Nas provas do “Circuito de Milhas do Concelho do Seixal” podem participar atletas individuais, ou em representação de clubes de escolas e de outras entidades.

2. Escalões Etários

Escalões	Datas de Nascimento	
	Masculinos	Femininos
Benjamins	2000-1999	2000-1999
Infantis	1997-1998	1997-1998
Iniciados	1995-1996	1995-1996
Juvenis	1993-1994	1993-1994
Juniores	1991-1992	1991-1992
Seniores	1970-1990	1970-1990
Veteranos I	40-44 anos	+40 anos
Veteranos II	45-49 anos	
Veteranos III	50-54 anos	
Veteranos IV	55-59 anos	
Veteranos V	55-59 anos	



3. Classificações

3.1. Classificação Final do “Circuito de Milhas”

Existe uma classificação final anual, considerando a prestação desportiva ao longo da época de atletas e respectivas colectividades, escolas e outras entidades.

3.2. Classificações Individuais Finais

As classificações individuais serão o resultado do somatório dos pontos obtidos por cada atleta nas diversas competições do “Circuito de Milhas”.

O número de pontos obtidos por prova encontra-se através da classificação obtida, de acordo com a pontuação seguinte:

1º Class.	11 pontos
2º Class.	10 pontos
3º Class.	9 pontos
4º Class.	8 pontos
5º Class.	7 pontos
6º Class.	6 pontos
7º Class.	5 pontos
8º Class.	4 pontos
9º Class.	3 pontos
10º Class.	2 pontos
11º Class. em diante	1 ponto

Nota: Só podem ser classificados e premiados no circuito os atletas que estiverem inscritos nos **Jogos do Seixal**.

3.3. Classificação Colectiva por grupos

Para efeitos da elaboração das classificações colectivas serão considerados os pontos dos atletas de acordo com as classificações individuais referidas.

A Classificação Colectiva é dividida em 2 grupos de benjamins a juniores e de seniores a veteranos.



A classificação colectiva é encontrada pelo somatório dos pontos dos atletas de cada clube.

A classificação do escalão de Bejamins é contabilizado na classificação colectiva final, não existindo classificação individual para este escalão.

Em caso de empate vence a equipa que no somatório das 5 milhas, tiver o maior número de atletas participantes no circuito.

Nota: A **Milha Urbana Baía do Seixal** tem uma valência dupla, pelo que duplica a classificação individual obtida pelos atletas e consequentemente também a colectiva

4. Inscrições

As inscrições são totalmente gratuitas e deverão ser enviadas, até à última sexta-feira, antes de cada prova para o **Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento (Tel. 210 97 61 20 - Fax: 210 97 61 21)**.

Inscrições disponíveis em www.cm-seixal.pt.

A Milha Urbana Baía do Seixal terá um regulamento próprio e um prazo de inscrições a ter em linha de conta.

Nota: Os atletas inscritos no Troféu de Atletismo do Seixal estão automaticamente inscritos neste circuito.

5. Dorsais

O dorsal a utilizar para este “Circuito de Milhas do Concelho do Seixal” é o mesmo do que é utilizado no Troféu de Atletismo do Seixal.

Todos os Atletas participantes deverão ter o seu respectivo dorsal, que é pessoal e intransmissível, colocado de forma visível na frente da camisola.

6. Prémios

6.1. Prémios em cada prova

Em cada prova serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros atletas de cada escalão. Os restantes prémios, caso existam, serão da responsabilidade das entidades organizadoras. (excepção feita à Milha Urbana Baía do Seixal, que tem prémios diferentes, referidos em regulamento próprio).



6.2. Prémios finais do circuito

6.2.1. Prémios individuais (masculinos e femininos)

- Aos três primeiros atletas de cada escalão (dezoito escalões)
- Prémios colectivos para os escalões de benjamins a juniores e de seniores a veteranos

Nota: Os escalões de formação receberão os prémios em vales para aquisição de artigos desportivos.

7. Calendário do Circuito de Milhas do Concelho do Seixal

- V Milha Urbana de Arrentela
27 de Fevereiro
- V Milha Urbana de Corroios
20 de Março
- VI Milha Urbana de Amora
10 de Abril
- VI Milha Urbana de Fernão Ferro
01 de Maio
- XVIII Milha Urbana Baía do Seixal
16 de Maio | 10h00 | Baía do Seixal

8. Organização

Organização:

Câmara Municipal do Seixal | Juntas de Freguesia | Movimento Associativo

Apoio:

Centro Comercial d'Amora