



18ª MILHA URBANA DE CORROIOS

Sábado, 12 de julho de 2025 pelas 20:00 horas

REGULAMENTO DA PROVA

Com uma organização da Casa do Povo de Corroios em parceria com a Câmara Municipal do Seixal e Junta de Freguesia de Corroios, no âmbito dos JOGOS DO SEIXAL 2025 e integrado no TROFÉU DE ATLETISMO DO SEIXAL, realizar-se-á a **18ª Milha Urbana de Corroios** no dia 12 de julho de 2025 (Sábado), pelas 20:00 horas, com concentração, partidas e chegadas na Rua Cidade de Lisboa, junto à Quinta da Água. (Próximo da Sede da Casa do Povo de Corroios).

(INCLUI PROVA DE MARCHA ATLÉTICA DE PROMOÇÃO E CAMINHADA – PERCURSO DE 5 Km)

1 – Escalões Etários

a) MILHA URBANA CORRIDA

Escalões	Masc. / Fem.
Benjamins A	2016/2021
Benjamins B	2014/2015
Infantis	2012/2013
Iniciados	2010/2011
Juvenis	2008/2009
Juniores	2006/2007
Seniores	1991/2005
Veteranos I	1986/1990
Veteranos II	1981/1985
Veteranos III	1976/1980
Veteranos IV	1971/1975
Veteranos V	1966/1970
Veteranos VI	1961/1965
Veteranos VII	1956/1960
Veteranos VIII	1955 e antes

b) MILHA DE MARCHA ATLÉTICA (PROMOÇÃO)

Escalões	Datas de Nascimento	
	Masculinos	Femininos
JOVEM	2015 a 2010	2015 a 2010
ABSOLUTO	2009 e antes	2009 e antes

2 – Inscrições

As inscrições são totalmente gratuitas e deverão ser enviadas, até às 22 horas de Sexta-feira, dia 11 de Julho de 2025 para o E-mail: inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt ou (tel. 210 97 61 20 ; 917502539)

Outros contactos: Casa Povo Corroios (cpcorroios@gmail.com; rato_mario@hotmail.com)

Nota: Os atletas inscritos no Troféu de Atletismo do Seixal não terão que se inscrever, pois estes já constam na base de dados do programa de classificações utilizado.



3 – Percurso da Prova (Percorso Certificado – Medição Oficial da FPA)

O Percurso da Milha Urbana de Corroios é feito num circuito fechado, totalmente plano, composto por duas voltas grandes + 300m, percorridas nas Ruas Cidade de Lisboa, Cidade de Coimbra, Casa do Povo e Cidade do Porto, para perfazerem os 1609 metros. As partidas são: na Rua Cidade de Lisboa (Benj. A); Rua Cidade do Porto (junto Meta) Benj. B e R. Cidade Coimbra – Restantes

4 – Programa – Horário

Hora	Prova/Escalão/Sexo	Hora	Prova/Escalão/Sexo
20h00m	Veteranos VI ; VII e VIII Masc.	21h30m	Iniciados masculinos e femininos
20h10m	Veteranos V, VI, VII e VIII femininos	21h40m	juvenis masculinos e femininos
20h20m	Veteranos IV e V masculinos	21h50m	Veteranos II e III masculinos
20h30m	Veteranos III e IV femininos	22h00m	Chegada da Caminhada
20h40m	Partida da Caminhada.	22h10m	Juniors, seniores, veteranos I e II femininos
20h45m	Marcha Atlética Promoção (1); (2)	22h20m	Juniors, seniores e veteranos I masculinos
21h00m	Benjamins A - Masc./Fem. (1)	22h30m	Entrega dos Prémios
21h10m	Benjamins B – Masc./Fem. (2).	23h00m	Encerramento
21h20m	Infantis masculinos e femininos		

CORRIDA: (1) - Benjamins A - Percorrem 120 m.; (2) - Benjamins B – Percorrem “1 Volta” (560 m)

MARCHA ATLÉTICA: - Jovens – Percorrem (950 m) – Absolutos – Percorrem “1 milha” (1609 m)

5 – Classificações

- Cada milha terá uma classificação por escalão de Benjamins B a Veteranos, masculinos e femininos.
- Para a classificação coletiva contará a soma de todos os atletas de cada escalão, sendo atribuídos 10 pontos ao primeiro classificado, 9 ao segundo, 8 ao terceiro e assim sucessivamente até ao décimo classificado (1 ponto). A partir do 11º classificado será atribuído um ponto a cada atleta. O clube com maior número de pontos vencerá a prova colectivamente;
- Milha de Marcha Atlética:
 - Prova de Promoção da Marcha Atlética, com Classificação apenas Individual.

6 – Prémios

- Serão entregues medalhões ou Troféus aos três primeiros classificados individuais de cada escalão e taças/troféus às 5 (Cinco) primeiras equipas da classificação colectiva. **Medalhas de participação aos Benjamins A**
- **Prémios Especiais:**
 - Geral Individual Feminino – Melhor Marca abaixo de 4' 45,0" – 150,00€
 - Geral Individual Masculino – Melhor Marca abaixo de 4' 15,0" – 150,00€
 - 1ª; 2ª e 3ª melhor Marca entre todos Escalões Masc.:100,00€; 75,00€; 50,00€,
 - 1ª; 2ª e 3ª melhor Marca entre todos Escalões Fem.:100,00€; 75,00€; 50,00€
 - Marcha Atlética** – Serão entregues Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados das Provas Jovens e Absolutos em Femininos e Masculinos.



A Organização da Prova,

Casa do Povo de Corroios;
Junta de Freguesia de Corroios;
Câmara Municipal do Seixal



