

UM PROJETO SINGULAR
UMA FORÇA COLETIVA



42.^a seixaliada[®]

Desporto para todos

20 set a 25 out 2025

A MILHA

Extra

**ESTÁS A 1609 M
DA META**

**21 SET
08H45**

**LOCAL:
COMPLEXO MUNICIPAL DE ATLETISMO
CARLA SACRAMENTO**

INCREVE-TE JÁ

centrodeatletismodoseixal@gmail.com

inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt

ORGANIZAÇÃO:



PATROCINADORES:



APR 7/2018

MILE
TEAM

Os Atletas do Imobiliário

MIKITCHEN[®]
COZINHAS & ROUPEIROS

MALTASEGURA
MEDIACÃO DE SEGUROS

Patrocínios:



Herbalife



wip

miral



seixal
câmara municipal
Movimento associativo,
juntas de freguesia e escolas

cm-seixal.pt
seixaliada.pt



Informações



1ª Milha Extra

Regulamento

1. **O Centro de Atletismo do Seixal (CASx)**, com o apoio da Câmara Municipal do Seixal e da União das Juntas de Freguesias de Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, irá realizar no **dia 21 de setembro de 2025, no âmbito da 42ª. Seixaliada**, uma prova de Atletismo no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento, denominada **1ª Milha Extra**.
2. A prova estará aberta a todos os escalões e a todos os atletas populares e federados tendo o seu início pelas 9h00.
3. O percurso será realizado integralmente na pista do Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento.

ESCALÕES ETÁRIOS

ESCALÕES	MASCULINOS / FEMININOS
Benjamins A	2016/2019
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

* Neste evento podem participar todos os atletas, em ambos os géneros, desde o Escalão Benjamins B até Veterano nas respectivas provas.

PROGRAMA HORÁRIO

Horário	Escalão	Distância	Voltas
8h45	Benjamins A Fem	100m	-
8h50	Benjamins A Masc	100m	-
9h00	Benjamins B Fem	600m	1 Volta
9h05	Benjamins B Masc	600m	1 Volta
9h10	Infantis Fem	800m	2 Voltas
9h20	Infantis Masc	800m	2 Voltas
9h30	Iniciados Fem	1.609m	4 Voltas
9h40	Iniciados Masc	1.609m	4 Voltas
10h00	Estafeta Meio Fundo (Juvenil e acima) Fem	4.000m	10 voltas
11h00	Estafeta Meio Fundo (Juvenil e acima) Masc	4.000m	10 voltas

4. A inscrição é grátis, mas deverá ser efetuada pelos clubes, ou pelos atletas individuais, através do **email** centrodeatletismodoseixal@gmail.com ou inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt
5. As inscrições para a estafeta devem ser feitas já com a indicação dos 4 atletas integrantes da mesma.
6. Cada equipa da estafeta pode conter qualquer combinação de atletas do mesmo género dos diferentes escalões autorizados.
7. As inscrições dos atletas deve ser feita até às **23h59 do dia 17 de setembro de 2025**.
8. Os atletas das provas individuais deverão usar o dorsal do TAS 2025
9. Cada equipa da estafeta receberá dorsais próprios para esta prova que serão entregues no dia da prova.
10. A prova de Estafeta de Meio Fundo contempla as seguintes distâncias nesta ordem: 1º percurso de 1200m, 2º percurso de 400m, 3º percurso de 800m e 4º percurso de 1600m.
11. As inscrições devem ser confirmadas até 90 minutos antes do horário previsto para a respetiva prova. As confirmações são realizadas na mesma plataforma onde as inscrições foram realizadas.
12. As equipas para a estafeta podem ser composta por atletas do mesmo clube, de diferentes clubes e/ou atletas individuais.
13. O alinhamento das equipas na Estafeta de Meio Fundo será confirmado junto do secretariado até 30 minutos antes da hora prevista para a mesma.

14. Os horários poderão ser ajustados/alterados, consoante o número de inscritos recebidos nos diferentes escalões.
15. Os três primeiros classificados de cada escalão receberão medalhões alusivos à 42ª Seixaliada.
16. A organização declina toda a responsabilidade por acidente, negligência ou perda de pertences dos participantes. Estes ilibam a organização de toda a responsabilidade em caso de acidente ou lesão para lá dos riscos cobertos pela apólice de seguro, sendo da sua responsabilidade a participação com condição física que permita a realização da atividade.
17. Todos os casos omissos, bem como eventuais protestos, serão resolvidos pela Organização e não haverá direito a recurso. Todos os atletas após inscrição aceitam este Regulamento e o Regulamento Geral da Seixaliada.