

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](mailto:centrodeatletismodoseixal@gmail.com)

[inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt](mailto:inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt)

ORGANIZAÇÃO:



PATROCINADORES:



**MILE**  
TEAM  
Os Atletas do Imobiliário

**MIKITCHEN**  
COZINHAS & ROUEIROS  
**MALTASEGURA**  
MEDIAÇÃO DE SEGUROS

Patrocinios:



Herbalife



**Seixal**  
câmara municipal  
Movimento associativo,  
juntas de freguesia e escolas

[cm-seixal.pt](http://cm-seixal.pt)  
[seixaliada.pt](http://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**

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

4. A inscrição é gráts, mas deverá ser efetuada pelos clubes, ou pelos atletas individuais, através do email [centrodeatletismodoseixal@gmail.com](mailto:centrodeatletismodoseixal@gmail.com) ou [inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt](mailto: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.