

# REGULAMENTO

**JOGOS DO SEIXAL** 2022  
Festa Anual e Desportiva para todos

**29ª MILHA URBANA**  
**BAIA DO SEIXAL**

**28/05 | 09h30**

**INSCRIÇÕES:**  
inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt  
atletismocasabenficaseixal@gmail.com

**CASA BENFICA SEIXAL**

Organização:

seixal  
cm-seixal.pt

Siga-nos

f t v y

## 1. Organização

A ADRB SLB – Casa do Benfica do Seixal, com a colaboração e apoio da Câmara Municipal do Seixal e da União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, organiza no próximo dia **28 de maio de 2023**, a **29ª 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 no final da Avenida da República (frente à Mundet), no Seixal. Esta prova integra o 34º Troféu de Atletismo do Seixal.

## 2. Participantes. Escalões etários.

| Escalão     | Ano de nascimento      | Escalão        | Ano de nascimento      |
|-------------|------------------------|----------------|------------------------|
|             | Masculinos e femininos |                | Masculinos e femininos |
| Benjamins A | De 2014 a 2017         | Veteranos II   | De 1979 a 1983         |
| Benjamins B | 2012 e 2013            | Veteranos III  | De 1974 a 1978         |
| Infantis    | 2010 e 2011            | Veteranos IV   | De 1969 a 1973         |
| Iniciados   | 2008 e 2009            | Veteranos V    | De 1964 a 1968         |
| Juvenis     | 2006 e 2007            | Veteranos VI   | De 1959 a 1963         |
| Juniores    | 2004 e 2005            | Veteranos VII  | De 1954 a 1958         |
| Seniores    | De 1989 a 2003         | Veteranos VIII | 1953 e antes           |
| Veteranos I | De 1984 a 1988         |                |                        |

## 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.

| Hora  | Escalão                                     | Hora  | Escalão  |
|-------|---|-------|--|
| 9:30  | Benjamins A femininos (1)                   | 10:20 | Juniores, seniores, veteranos I e II femininos |
| 9:35  | Benjamins A masculinos (1)                  | 10:30 | Veteranos II e III masculinos                  |
| 9:40  | Benjamins B masculinos e femininos (2)      | 10:40 | Veteranos III e IV femininos                   |
| 9:50  | Infantis masculinos e femininos             | 10:50 | Veteranos IV e V masculinos                    |
| 10:00 | Iniciados e juvenis masculinos e femininos  | 11:00 | Veteranos V, VI, VII e VIII femininos          |
| 10:10 | Juniores, seniores e veteranos I masculinos | 11:10 | Veteranos VI, VII e VIII masculinos            |

(1) Benjamins A: 160 metros

(2) Benjamins B: 550 metros

## 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 25 de maio de 2023 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 A 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 pt            |

## 7. Prémios

### 7.1. Prémios individuais:

7.1.1. Troféus aos três primeiros classificados de cada escalão de Benjamins B a Veteranos VIII.

7.1.2. Medalhas a todos os participantes do escalão de Benjamins A.

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

## 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 na Avenida da República, com partida e chegada em frente à Mundet, no Seixal.

Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos

### Milha Urbana Baía do Seixal



Benjamins A (160 metros)



Benjamins B (550 metros)

