



**16ª MILHA URBANA DE CORROIOS**  
*Sábado, 22 de Julho de 2023 pelas 20:00 horas*  
**REGULAMENTO DA PROVA**

Com uma organização da Casa do Povo de Corroios em parceria com a Junta de Freguesia de Corroios e Câmara Municipal do Seixal, no âmbito dos JOGOS DO SEIXAL 2023 e integrado no 34º TROFÉU DE ATLETISMO DO SEIXAL, realizar-se-á a **16ª Milha Urbana de Corroios** no dia 22 de Julho de 2023 (Sábado à noite), pelas 20:00 horas, com concentração, partidas e chegadas na Rua Cidade de Lisboa, junto à Quinta da Água.

**[INCLUI CAMINHADA \*PERCURSO DE 1H 30']**

**1 – Escalões Etários**

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Benjamins A	2014/2016	2014/2016
Benjamins B	2012/2013	2012/2013
Infantis	2010/2011	2010/2011
Iniciados	2009/2009	2008/2009
Juvenis	2006/2007	2006/2007
Juniores	2004/2005	2004/2005
Seniores	1989/2003	1989/2003
Veteranos I	1984/1988	1984/1988
Veteranos II	1979/1983	1979/1983
Veteranos III	1974/1978	1974/1978
Veteranos IV	1969/1973	1969/1973
Veteranos V	1964/1968	1964/1968
Veteranos VI	1959/1963	1959/1963
Veteranos VII	1954/1958	1954/1958
Veteranos VIII	1953 e antes	1953 e antes

**2 – Inscrições**

As inscrições são totalmente gratuitas e deverão ser enviadas, até ao dia 19 de Julho de 2023 para o **E-mail:** [inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt](mailto:inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt)

**Outros contactos:** Casa Povo Corroios [cpcorroios@gmail.com](mailto:cpcorroios@gmail.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

O Percurso da Milha Urbana de Corroios é feito num circuito fechado, composto por três voltas grandes percorridas nas Ruas Cidade do Porto, Cidade de Évora, Cidade de Coimbra e Cidade de Lisboa, para perfazerem os 1609 metros. As partida e chegadas são na rua cidade de Lisboa .

### 4 – Programa – Horário

<b>Hora</b>	<b>Prova/Escalão/Sexo</b>	<b>Hora</b>	<b>Prova/Escalão/Sexo</b>
20h00m	Benjamins A - Masc/Fem.	21h20m	Veteranos IV e V Masc
20h10m	Infantis e Benj. B - Masc/Fem	21h30m	Veteranos II e III Masc
20h20m	Iniciados e Juvenis M/F	21h40m	Juniores, Seniores e Veteranos I Masc
20h30m	<b>Partida da Caminhada</b>	21h50m	<b>Chegada da Caminhada</b>
20h40m	Veteranos V, VI, VII, VIII Fem.	22h00m	<b>Entrega dos Prémios</b>
20h50m	Veteranos II,III,IV Fem.	22h30m	<b>Encerramento</b>
21h00m	Juniores, Seniores e Veteranos I Fem.		
21h10m	Veteranos VI,VII e VIII Masc.		

**CORRIDA:** Benjamins A - Percorrem " 1/10 milha" (170 m) Benjamins B e Infantis – Percorrem "meia milha" (650 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;
- Os atletas dos escalões de Benjamins A somam 1 ponto à classificação coletiva da prova.

### 6 – Prémios

- Medalhões ou troféus aos três primeiros classificados individuais de cada escalão.
- Taças às 5 (cinco) primeiras equipas da classificação coletiva.
- Medalhões de participação ao escalão Benjamins A.

### 7 – Prémio Especial

**Melhor Marca Individual Feminina da Milha – 100,00€ (cem euros).**

**Melhor Marca Individual Masculina da Milha – 100,00€ (cem euros).**

**A Organização da Prova,  
Casa do Povo de Corroios**

**Apoio: Câmara Municipal do Seixal e Junta de Freguesia de Corroios**