



19ª MILHA URBANA DE CORROIOS

Sábado, 18 de julho de 2026 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 2026 e integrado no TROFÉU DE ATLETISMO DO SEIXAL, realizar-se-á a **19ª Milha Urbana de Corroios** no dia 18 de julho de 2026 (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 1 HORA

1 – Escalões Etários

a) MILHA URBANA CORRIDA

Escalões	Masc. / Fem.
Benjamins A	2017/2022
Benjamins B	2015/2016
Infantis	2013/2014
Iniciados	2011/2012
Juvenis	2009/2010
Juniores	2007/2008
Seniores	1992/2006
Veteranos I	1987/1991
Veteranos II	1982/1986
Veteranos III	1977/1981
Veteranos IV	1972/1976
Veteranos V	1967/1971
Veteranos VI	1962/1966
Veteranos VII	1957/1961
Veteranos VIII	1956 e antes

b) MILHA DE MARCHA ATLÉTICA (PROMOÇÃO)

Escalões	Datas de Nascimento	
	Masculinos	Femininos
JOVEM	2016 a 2011	2016 a 2011
ABSOLUTO	2010 e antes	2010 e antes

2 – Inscrições

As inscrições são totalmente gratuitas e deverão ser enviadas, até às 22 horas de Sexta-feira, dia 17 de Julho de 2026 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 (Percurso 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.	21h20m	Infantis masculinos e femininos
20h10m	Veteranos V, VI, VII e VIII femininos	21h30m	Iniciados masculinos e femininos
20h20m	Veteranos IV e V masculinos	21h40m	Juvenis masculinos e femininos
20h30m	Veteranos III e IV femininos	21h40m	Veteranos II e III masculinos
20h45m	Partida da Caminhada	21h50m	Chegada da Caminhada.
20h50m	Marcha Atlética (3) e (4)	22h00m	ELITE - Juniores, seniores, vet. I e II fem.
20h50m	Desporto Adaptado (950m)	22h10m	ELITE - Juniores, seniores e vet. I masc.
21h00m	Benjamins A - Masc./Fem. (1)	22h20m	Entrega dos Prémios
21h10m	Benjamins B – Masc./Fem. (2).	22h30m	Encerramento

CORRIDA: (1) - Benjamins A - Percorrem 120 m.; (2) - Benjamins B – Percorrem “1 Volta” (650 m)

MARCHA ATLÉTICA: - Jovens (3) – Percorrem (950 m) – Absolutos (4) – 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

a) - 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**

b) - Prémios Especiais:

DESCRIÇÃO PRÉMIOS	MASC.	FEM.	PRÉMIO MASC.	PRÉMIO FEM.
Record da Milha:	4' 10,3"	4' 57,6"	150,00 €	150,00 €
1ª melhor Marca entre todos os Escalões			100,00 €	100,00 €
2ª melhor Marca entre todos os Escalões			75,00 €	75,00 €
3ª melhor Marca entre todos os Escalões			50,00 €	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



