



2ª Milha Extra

Regulamento

1. O Centro de Atletismo do Seixal (CASx), com o apoio da Câmara Municipal do Seixal e da Juntas de Freguesias de Arrentela, irá realizar no **dia 17 de Abril de 2026, no âmbito da 37.º Troféu de Atletismo do Seixal**, uma prova de Atletismo no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento, denominada **2ª Milha Extra**.
2. A prova estará aberta a todos os escalões e a todos os atletas populares e federados tendo o seu início pelas 19h15.
3. O percurso será realizado integralmente na pista do Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento.
4. ESCALÕES ETÁRIOS:

ESCALÕES	MASCULINOS / FEMININOS
Adaptado	Todos os escalões
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

5. PROGRAMA HORÁRIO

Horário	Escalão	Distância
18h30	[Abertura do Secretariado]	
19h15	Benjamins A Fem - Pista 1	100m
19h15	Benjamins A Masc - Pista 5	100m
19h25	Desporto Adpatado (Masc e Fem)	400m
19h35	Benjamins B Fem	600m
19h40	Benjamins B Masc	600m
19h45	Infantis Fem	800m
19h50	Infantis Masc	800m
20h00	Iniciados e Juvenis Fem - Pista 1	1.609m
20h00	Iniciados e Juvenis Masc- Pista 5	1.609m
20h15	Juniores e Seniores Fem - Pista 1	1.609m
20h15	Vet I e II Fem - Pista 5	1.609m
20h30	Vet. III Fem - Pista 1	1.609m
20h30	Vet. Fem- Pista 5	1.609m
20h45	Seniores Masc - Pista 1	1.609m
20h45	Juniores Masc - Pista 5	1.609m
21h00	Vet. I Masc - Pista 1	1.609m
21h00	Vet II Masc - Pista 5	1.609m
21h15	Vet III Masc - Pista 1	1.609m
21h15	Vet. IV Masc - Pista 5	1.609m
21h30	Vet V Masc - Pista 1	1.609m
21h30	Vet. VI Masc - Pista 5	1.609m
21h45	Vet. VII e VIII Masc - Pista 1	1.609m

6. 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
7. A inscrição dos atletas deve ser feita até às **23h59 do dia 15 de Abril de 2026**.
8. Os horários poderão ser ajustados/alterados, consoante o número de inscritos recebidos nos diferentes escalões.
9. Todos os atletas Benjamins A e Desporto Adaptado receberão medalhas de participação.
10. Nos demais escalões, os três primeiros classificados receberão medalhas.
11. Serão entregues troféus às equipas cinco primeiras classificadas.
12. O atleta masculino e feminino com o melhor tempo absoluto receberá um prémio adicional de 75€ (cada).
13. 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.

14. 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 Seixalíada.