

# REGULAMENTO



## 32ª MILHA URBANA



**BAÍA DO SEIXAL**

**31.05.25  
09:30**



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

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

Siga-nos



JUNTAS  
DE  
FREGUESIA

MOVIMENTO  
ASSOCIATIVO



## 1. Organização

A **Câmara Municipal do Seixal** e a **ADRB SLB – Casa do Benfica no Seixal**, com a colaboração da Junta de Freguesia do Seixal, organizam, no próximo dia **31 de maio de 2026**, a **32.ª 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 37.º 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 2017 a 2020	Veteranos II	De 1982 a 1986
Benjamins B	2015 e 2016	Veteranos III	De 1977 a 1981
Infantis	2013 e 2014	Veteranos IV	De 1972 a 1976
Iniciados	2011 e 2012	Veteranos V	De 1967 a 1971
Juvenis	2009 e 2010	Veteranos VI	De 1962 a 1966
Juniores	2007 e 2008	Veteranos VII	De 1957 a 1961
Seniores	De 1992 a 2006	Veteranos VIII	1956 e antes
Veteranos I	De 1987 a 1991		

## 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.

- 9:30 Benjamins A femininas - 160 metros
- 9:35 Benjamins A masculinos - 160 metros
- 9:40 Benjamins B femininas - 550 metros
- 9:45 Benjamins B masculinos - 550 metros
- 9:50 Infantis femininas - 810 metros (1 volta)
- 9:55 Infantis masculinos - 810 metros (1 volta)
- 10:00 Iniciados, juvenis e juniores masculinos e femininos - 1609 metros (2 voltas)
- 10:10 Seniores e veteranos I masculinos - 1609 metros (2 voltas)
- 10:20 Seniores e veteranas I femininas - 1609 metros (2 voltas)
- 10:30 Veteranos II e III masculinos - 1609 metros (2 voltas)
- 10:40 Veteranas II, III e IV femininas - 1609 metros (2 voltas)
- 10:50 Veteranos IV e V masculinos - 1609 metros (2 voltas)
- 11:00 Veteranas V, VI, VII e VIII femininas - 1609 metros (2 voltas)
- 11:15 Veteranos VI, VII e VIII masculinos - 1609 metros (2 voltas)

Os escalões que correrem em conjunto poderão ser separados, caso o número de participantes o justifique e esteja em risco a sua segurança.

## 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 o primeiro e último nomes, a data de nascimento e o género e deverão ser enviadas até 28 de maio de 2026 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, a partir do escalão de Benjamins B.

6.2. *Classificação coletiva*: Para esta classificação coletiva serão apurados todos os atletas por escalão/prova a partir do escalão de Benjamins B, sendo a pontuação atribuída da seguinte forma:

Benjamins B a Veteranos VIII

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 cinco 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.

## 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 (1 volta); Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos (2 voltas)

### Milha Urbana Baía do Seixal



 Partida e chegada  
 Zona Protocolar

1609 m – 2 voltas  
 (ir e vir 800 m)

 Sentido da corrida

Benjamins A (160 metros)



Benjamins B (550 metros)

