

# REGULAMENTO

# MILHA 30<sup>a</sup>

# URBANA

## BAÍA DO SEIXAL

**26/05 9H BÁIA DO SEIXAL**

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



Organização:



Colaboração:



## 1. Organização

A Câmara Municipal do Seixal e a ADRB SLB – Casa do Benfica no Seixal, com a colaboração da União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, organizam, no próximo dia **26 de maio de 2024**, a **30.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 35.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 2015 a 2018	Veteranos II	De 1980 a 1984
Benjamins B	2013 e 2014	Veteranos III	De 1975 a 1979
Infantis	2011 e 2012	Veteranos IV	De 1970 a 1974
Iniciados	2009 e 2010	Veteranos V	De 1965 a 1969
Juvenis	2007 e 2008	Veteranos VI	De 1960 a 1964
Juniores	2005 e 2006	Veteranos VII	De 1955 a 1959
Seniores	De 1990 a 2004	Veteranos VIII	1954 e antes
Veteranos I	De 1985 a 1989		

## 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 femininos (2)	10:40	Veteranos III e IV femininos
9:45	Benjamins B masculinos (2)	10:50	Veteranos IV e V masculinos
9:50	Infantis masculinos e femininos	11:00	Veteranos V, VI, VII e VIII femininos
10:00	Iniciados e juvenis masculinos e femininos	11:10	Veteranos VI, VII e VIII masculinos
10:10	Juniores, seniores e veteranos I 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 23 de maio de 2024 para [inscicoes.atletismo@cm-seixal.pt](mailto:inscicoes.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:* existirão duas classificações coletivas:

- Jovem: benjamins A a juvenis (masculinos e femininos).
- Adulto: de juniores a veteranos VIII (masculinos e femininos)

Para esta classificação coletiva serão apurados todos os atletas por escalão/prova, 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

### Benjamins A

Cada atleta Benjamim A que terminar a prova somará 1 ponto à classificação coletiva da sua equipa, independentemente da sua classificação individual.

## 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 de cada uma das classificações coletivas.

## 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)

