

20^a MILHA URBANA

ANTÓNIO MATEUS

REGULAMENTO



1 DE MAIO DE 2026

ZATÓPEQUES

1. Organização Os Zatopeques de Fernão Ferro da Câmara Municipal do Seixal, Junta de Freguesia de Fernão Ferro, comércio e empresas locais e do Movimento Associativo do Concelho a contar para o 37º Troféu de Atletismo do Seixal e integrada nos Jogos do Seixal 2026.
2. **A 20ª Milha Urbana António Mateus**, consiste numa prova de atletismo em circuito fechado onde decorrerão provas de corrida.
3. As provas estão abertas a todos os atletas federados ou não, de ambos os sexos e realizar-se-ão na **sexta-feira, dia 01 de maio de 2026 com início às 09h30m**. A entrega dos dorsais terá início às 08h15m e será feita no local da prova no **Parque das Lagoas em Fernão Ferro**, bem como a concentração dos atletas.
4. A aptidão física dos atletas é da sua inteira responsabilidade, ou da entidade que os inscreveu, no entanto, a organização responsabiliza-se por quaisquer acidentes que possam ocorrer durante a prova, de acordo com o seguro celebrado para o efeito conforme determina a legislação em vigor. Haverá também um serviço de assistência com ambulância e primeiros socorros.
5. É obrigatório que todo o atleta ostente o dorsal bem visível no ato da partida.
6. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de identificação pessoal, Bilhete de Identidade, cédula pessoal, passaporte, ou outro para em caso de dúvida, poderem fazer prova de idade.

7. Inscrições

As inscrições serão gratuitas, devendo as mesmas dar entrada até ao dia 28 de Abril de 2026 através do email: inscicoes.atletismo@cm-seixal.pt

8. Classificações

8.1. Haverá classificações individuais e coletivas. Para a classificação coletiva contará a soma dos pontos de todos os atletas participantes, de todos os escalões. Os atletas dos escalões de Benjamins A somam 1 ponto, por atleta. Os restantes escalões a contabilização é feita da seguinte forma: Os dez primeiros de cada escalão terão pontuação regressiva de 10 a 1 pontos, sendo que do 10º em diante receberam apenas 1 ponto por atleta.

Vencerá o clube com maior número de pontos. Em caso de empate vencerá a equipa que tiver os primeiros atletas melhores classificados.

8.2 qualquer atleta que falsear a idade será desclassificado.

8.3 para a contabilização pontual do Troféu de atletismo do seixal, contam apenas os atletas federados pela própria equipa. Se forem federados por outra equipa não contabilizam esses pontos para o TAS. A sua pontuação contará apenas para a prova em que participam e para a equipa que estão a representar.

9. Prémios

Taças às 5 primeiras equipas na classificação geral coletiva.

Taça ou Troféu aos 3 primeiros classificados do escalão sénior masculinos e femininos e medalhas aos 3 primeiros classificados dos restantes escalões.

Taça ou troféu para o melhor tempo masculino e feminino.

Medalhas para todos os atletas Benjamins A

Escalões	Datas de Nascimento
	Masculinos / Femininos
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

10. Programa horário

Horário	Escalão	Distância
09h:30m	Benjamins A M/F	150 mts
09h:40m	Benjamins B M/F	800 mts
09h:50m	Infantis M/F	1609 mts
10h:00m	Iniciados M/F	1609 mts
10h:10m	Juvenis e Juniores M/F	1609 mts
10h:20m	Seniores, Vet. I e II Fem.	1609 mts
10h:30m	Seniores e Vet. I Masc.	1609 mts
10h:40m	Vet. III e IV Fem.	1609 mts
10h:50m	Vet. II e III Masc.	1609 mts
11h:00m	Vet. V, VI, VII e VIII Fem.	1609 mts
11h:10m	Vet IV e V Masc..	1609 mts
11h:20m	Vet. VI, VII e VIII Masc.	1609 mts

