

# 39º Troféu CM Oeiras

## Corridas das Localidades



## REGULAMENTO

Grande Prémio de Atletismo 73º Aniversário da SERUL

## 1 ORGANIZAÇÃO

O Grande Prémio de Atletismo do 73º Aniversário da SERUL é uma prova de corrida de estrada integrada no 39º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades, época 2021/22.

É uma organização da SERUL com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

## 2 PARTICIPAÇÃO

A participação no Grande Prémio de Atletismo do 73º Aniversário da SERUL é aberta a todos os interessados e pressupõe a inscrição no 39º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades, de acordo com as condições e definições presentes nas Normas Gerais do 39º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades em <https://trofeu.oeiras.pt>.

### 2.1 INSCRIÇÃO

A inscrição no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades só poderá ser efetuada **até às 23h59 do 3º dia anterior à data da prova** em que o atleta pretende iniciar a sua participação.

Cada interessado pode inscrever-se na plataforma de inscrições, dentro das seguintes opções:

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INDIVIDUAL</b>                                                                | Aberta a todos os interessados. Após inscrição pode associar-se a grupo de corrida ou clube inscrito na plataforma                                                                                                                                         |
| <b>GRUPOS DE CORRIDA E CLUBES FORA DOS CONCELHOS DE OEIRAS, CASCAIS E SINTRA</b> | Pressupõem a existência de um responsável para submeter as inscrições, e gerir o levantamento e entrega dos kits dos atletas.                                                                                                                              |
| <b>CLUBES DE OEIRAS, CASCAIS E SINTRA</b>                                        | Exclusiva a clubes desportivos dos concelhos de Oeiras, Cascais e Sintra. Pressupõe a articulação prévia com os respetivos Municípios e a existência de um responsável para submeter as inscrições, e gerir o levantamento e entrega dos kits dos atletas. |

A inscrição na época 2021/22 do Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades contempla:

| ESCALÕES    | Equipamentos de Prova                                                  | Por cada Grande Prémio de Atletismo                                           |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| BENJAMINS A | Dorsal de atleta (2 uni)                                               | Abastecimento final (1 garrafa de água 33cl)<br>Classificação                 |
| BENJAMINS B |                                                                        |                                                                               |
| INFANTIS    |                                                                        |                                                                               |
| INICIADOS   |                                                                        |                                                                               |
| JUVENIS     | Dorsal de atleta (2 uni)<br><br>Chip de pé e fita com velcro de atleta | Abastecimento final (1 garrafa de água 33cl)<br>Cronometragem e Classificação |
| JUNIORES    |                                                                        |                                                                               |
| SUB 23      |                                                                        |                                                                               |
| SENIORES    |                                                                        |                                                                               |
| VETERANOS   |                                                                        |                                                                               |

Os equipamentos de prova atribuídos **permitem única e exclusivamente a participação no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades na época 2021/22.**

**Não serão aceites inscrições de atletas no próprio dia de prova.**

**Em caso de extravio ou perda** dos equipamentos de prova (dorsais e/ou chip), o atleta deverá efetuar nova inscrição até à data prazo de inscrição na prova em que pretende participar.

### 2.1.1 VALOR DE INSCRIÇÃO

A participação no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades, época 2021/22, pressupõe o pagamento de uma taxa de inscrição de acordo com o seguinte:

| ESCALÕES    | Valor        | Confirmação de Presença     | Equipamentos de Prova                  |
|-------------|--------------|-----------------------------|----------------------------------------|
| BENJAMINS A | Gratuita     |                             | Dorsal de atleta (2 uni)               |
| BENJAMINS B |              |                             |                                        |
| INFANTIS    |              |                             |                                        |
| INICIADOS   |              |                             |                                        |
| JUVENIS     |              |                             |                                        |
| JUNIORES    | 8 €*<br><br> | Obrigatória para cada prova | Dorsal de atleta (2 uni)               |
| SUB 23      |              |                             | Chip de pé e fita com velcro de atleta |
| SENIORES    |              |                             |                                        |
| VETERANOS   |              |                             |                                        |

\*os clubes desportivos de Oeiras, Cascais e Sintra estão isentos do custo de inscrições.

### 2.1.2 MEIOS DE PAGAMENTO

O pagamento do valor de inscrição deve ser efetuado através de referência Multibanco.

Não se verificando o pagamento a inscrição não será considerada válida, sendo anulada.

### 2.1.3 LOCAL DE INSCRIÇÃO

As inscrições no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades devem ser efetuadas em <https://trofeu.oeiras.pt>.

#### 2.1.4 LIMITE DE INSCRIÇÕES

As inscrições no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades estão limitadas a 2.000 atletas nos escalões entre Juvenis e Veteranos e são ilimitadas para os escalões de benjamins a iniciados.

#### 2.2 CONFIRMAÇÃO DE PRESENÇA

**É obrigatória a confirmação prévia de presença** para participar em cada grande prémio de atletismo do Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades, **a todos os atletas que utilizem chip com fita com velcro, à exceção dos atletas Juvenis.**

| ESCALÕES  | Confirmação de Presença     |
|-----------|-----------------------------|
| JUNIORES  | Obrigatória para cada prova |
| SUB 23    |                             |
| SENIORES  |                             |
| VETERANOS |                             |

A confirmação de presença deve ser efetuada na plataforma de inscrições em <https://trofeu.oeiras.pt> através da conta de cada atleta, grupo ou clube, e só poderá ser efetuada até às 23h59 do dia 21 de abril.

### 3. ESCALÕES E DISTÂNCIAS

A participação é efetuada com base nos escalões definidos nas Normas Gerais do 39ª Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades, de acordo com o ano de nascimento.

Os escalões são considerados em relação ao ano civil de 2022, ano em que os atletas atingem as idades estipuladas (i.e. a partir de 1 de Janeiro).

A cada escalão corresponde uma distância recomendável (com limite mínimo e máximo) a percorrer em cada grande prémio de atletismo do Troféu de Oeiras.

| escalões    | género     | idades       | anos nascimento   | distância (mín – máx) |
|-------------|------------|--------------|-------------------|-----------------------|
| BENJAMINS A | MASCULINOS | 7 a 9 anos   | 2015/2014/2013    | 300 a 400 metros      |
| BENJAMINS A | FEMININOS  | 7 a 9 anos   | 2015/2014/2013    | 300 a 400 metros      |
| BENJAMINS B | MASCULINOS | 10 a 11 anos | 2012/2011         | 400 a 600 metros      |
| BENJAMINS B | FEMININOS  | 10 a 11 anos | 2012/2011         | 400 a 600 metros      |
| INFANTIS    | MASCULINOS | 12 e 13 anos | 2010/2009         | 1.000 a 1.500 metros  |
| INFANTIS    | FEMININOS  | 12 e 13 anos | 2010/2009         | 1.000 a 1.500 metros  |
| INICIADOS   | MASCULINOS | 14 e 15 anos | 2008/2007         | 2.000 a 3.000 metros  |
| INICIADOS   | FEMININOS  | 14 e 15 anos | 2008/2007         | 2.000 a 3.000 metros  |
| JUVENIS     | MASCULINOS | 16 e 17 anos | 2006/2005         | 4.000 a 5.000 metros  |
| JUVENIS     | FEMININOS  | 16 e 17 anos | 2006/2005         | 4.000 a 5.000 metros  |
| JUNIORES    | MASCULINOS | 18 e 19 anos | 2004/2003         | 7.000 a 8.500 metros  |
| JUNIORES    | FEMININOS  | 18 e 19 anos | 2004/2003         | 4.000 a 5.000 metros  |
| SUB 23      | MASCULINOS | 20 a 22 anos | 2002 a 2000       | 7.000 a 8.500 metros  |
| SUB 23      | FEMININOS  | 20 a 22 anos | 2002 a 2000       | 4.000 a 5.000 metros  |
| SENIORES    | MASCULINOS | 23 a 34 anos | 1999 a 1988       | 7.000 a 8.500 metros  |
| SENIORES    | FEMININOS  | 23 a 34 anos | 1999 a 1988       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 35        | MASCULINOS | 35 a 39 anos | 1987 a 1983       | 7.000 a 8.500 metros  |
| F 35        | FEMININOS  | 35 a 39 anos | 1987 a 1983       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 40        | MASCULINOS | 40 a 44 anos | 1982 a 1978       | 7.000 a 8.500 metros  |
| F 40        | FEMININOS  | 40 a 44 anos | 1982 a 1978       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 45        | MASCULINOS | 45 a 49 anos | 1977 a 1973       | 7.000 a 8.500 metros  |
| F 45        | FEMININOS  | 45 a 49 anos | 1977 a 1973       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 50        | MASCULINOS | 50 a 54 anos | 1972 a 1968       | 7.000 a 8.500 metros  |
| F 50        | FEMININOS  | 50 a 54 anos | 1972 a 1968       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 55        | MASCULINOS | 55 a 59 anos | 1967 a 1963       | 7.000 a 8.500 metros  |
| F 55        | FEMININOS  | 55 a 59 anos | 1967 a 1963       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 60        | MASCULINOS | 60 a 64 anos | 1962 a 1958       | 7.000 a 8.500 metros  |
| F 60        | FEMININOS  | 60 a 64 anos | 1962 a 1958       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 65        | MASCULINOS | 65 a 69 anos | 1957 a 1953       | 4.000 a 5.000 metros  |
| F 65        | FEMININOS  | 65 a 69 anos | 1957 a 1953       | 4.000 a 5.000 metros  |
| F 70        | FEMININOS  | » 70 anos    | 1952 e anteriores | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 70        | MASCULINOS | 70 a 74 anos | 1952-1948         | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 75        | MASCULINOS | » 75 anos    | 1948 e anteriores | 4.000 a 5.000 metros  |

- Os atletas apenas poderão ser classificados no escalão correspondente ao seu ano de nascimento.

- A participação noutra prova é motivo de desclassificação.

#### 4 ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS

O Grande Prémio de Atletismo do 73º Aniversário da SERUL compreende 5 provas principais, distintas, e não sobrepostas, com início às 9h30, com partidas junto à SEUL e chegada junto à SERUL, em Leceia, de acordo com os horários, tempos limite, distâncias e escalões indicados no quadro abaixo.

As provas/partidas com maior número de atletas poderão compreender vagas de partida.

| ordem | horário partidas    | tempo limite | distância (mín – máx) | escalões*              |
|-------|---------------------|--------------|-----------------------|------------------------|
| 1     | 9h30                | 60 minutos   | 7.000 a 8.500 metros  | JUNIORES MASCULINOS    |
|       |                     |              |                       | SUB23 MASCULINOS       |
|       |                     |              |                       | SENIORES MASCULINOS    |
|       |                     |              |                       | M 35                   |
|       |                     |              |                       | M 40                   |
|       |                     |              |                       | M 45                   |
|       |                     |              |                       | M 50                   |
|       |                     |              |                       | M 55                   |
| 2     | Não antes das 10h30 | 45 minutos   | 4.000 a 5.000 metros  | M 60                   |
|       |                     |              |                       | M 75                   |
|       |                     |              |                       | M 70                   |
|       |                     |              |                       | M 65                   |
|       |                     |              |                       | F 70                   |
|       |                     |              |                       | F 65                   |
|       |                     |              |                       | F 60                   |
|       |                     |              |                       | F 55                   |
|       |                     |              |                       | F 50                   |
|       |                     |              |                       | F 45                   |
|       |                     |              |                       | F 40                   |
|       |                     |              |                       | F 35                   |
|       |                     |              |                       | SENIORES FEMININOS     |
|       |                     |              |                       | SUB 23 FEMININOS       |
|       |                     |              |                       | JUNIORES FEMININOS     |
|       |                     |              |                       | JUVENIS MASCULINOS     |
|       |                     |              |                       | JUVENIS FEMININOS      |
| 3     | Não antes das 11h15 | 25 minutos   | 2.000 a 3.000 metros  | INICIADOS MASCULINOS   |
|       |                     |              |                       | INICIADOS FEMININOS    |
| 4     | Não antes das 11h40 | 12 minutos   | 1.000 a 1.500 metros  | INFANTIS MASCULINOS    |
|       |                     |              |                       | INFANTIS FEMININOS     |
| 5     | Não antes das 11h52 | 8 minutos    | 300 a 400 metros      | BENJAMINS A MASCULINOS |
|       |                     |              | 300 a 400 metros      | BENJAMINS A FEMININOS  |
|       |                     |              | 400 a 600 metros      | BENJAMINS B MASCULINOS |
|       |                     |              | 400 a 600 metros      | BENJAMINS B FEMININOS  |

- os horários poderão ser ajustados de prova para prova de acordo com o número de inscritos

- nos escalões jovens haverá separação de partidas por género

Só serão classificados os atletas que chegarem dentro do tempo limite estipulado para cada prova/partida.

O tempo limite de cada prova é contado a partir do sinal sonoro de cada partida ou vaga de partida, até final do tempo estipulado. O tempo de cada prova será controlado pelo Diretor de Prova de cada grande prémio de atletismo, através de equipamento para o efeito (cronómetro, relógio de prova).

Caso todos os participantes da prova anterior tenham concluído a sua participação antes do tempo limite de prova, a prova seguinte poderá iniciar-se previamente com base nos horários de partidas constantes no quadro.

## 5 PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES

Serão atribuídos prémios aos dez primeiros atletas classificados de cada escalão, do escalão de benjamins até ao escalão de juvenis inclusive.

Para os restantes escalões serão só entregues prémios até aos cinco primeiros classificados de cada escalão e taças aos dez melhores clubes ou coletividades, resultante da classificação coletiva geral.

A Classificação Individual é realizada segundo a ordem de chegada no respetivo escalão.

A Classificação Coletiva resulta da soma de pontos obtida por todos os atletas de um clube/grupo no seu respetivo escalão.

Em caso de igualdade pontual, vencerá o clube com melhores classificações individuais nos diferentes escalões.

Serão atribuídos pontos de acordo com a classificação final, em cada escalão, de acordo com a ordem abaixo constante no quadro, para composição dos rankings do 39º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades.

| CLASSIFICAÇÃO | 1º | 2º | 3º | 4º | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º - 20º | 21º - 30º | Após 30º |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----------|-----------|----------|
| PONTOS        | 15 | 13 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4   | 3         | 2         | 1        |

## 6 REGRAS DE CONDUTA E ÉTICA DESPORTIVA

Os atletas devem adotar uma postura que dignifique a competição e que respeite os valores do Espírito Desportivo. Atitudes que violem estes valores serão avaliadas pelo Diretor de Prova, podendo levar à desclassificação na prova e/ou exclusão do Troféu.

## 7 CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pelo Diretor de Prova, com base no Regulamento Geral do 39º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

## 8 CONTATOS | INFORMAÇÕES | ATENDIMENTO

### INSCRIÇÕES

WE RUN SPORT CONSULTING, LDA.

**Morada:** Praceta da Quintinha, n.º 5 e n.º 5 A, 2620-161 Póvoa de Santo Adrião

**Telefone:** +351 218 228 784

**Correio eletrónico:** [trofeu.oeiras@werun.pt](mailto:trofeu.oeiras@werun.pt)

**Horário de Atendimento:** De segunda a sexta-feira, das 9h00 às 17h00

### INFORMAÇÕES

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS – Divisão de Desporto

**Morada:** Palácio dos Marqueses de Pombal – Largo Marquês de Pombal, 2784-501 Oeiras

**Telefone:** +351 21 440 85 40

**Correio eletrónico:** [ddesporto@cm-oeiras.pt](mailto:ddesporto@cm-oeiras.pt)

**Horário de Atendimento:** De segunda a sexta-feira, das 9h00-12h30 e das 14h00-17h30

## 9 DESCRIÇÃO E MAPAS DOS PERCURSOS

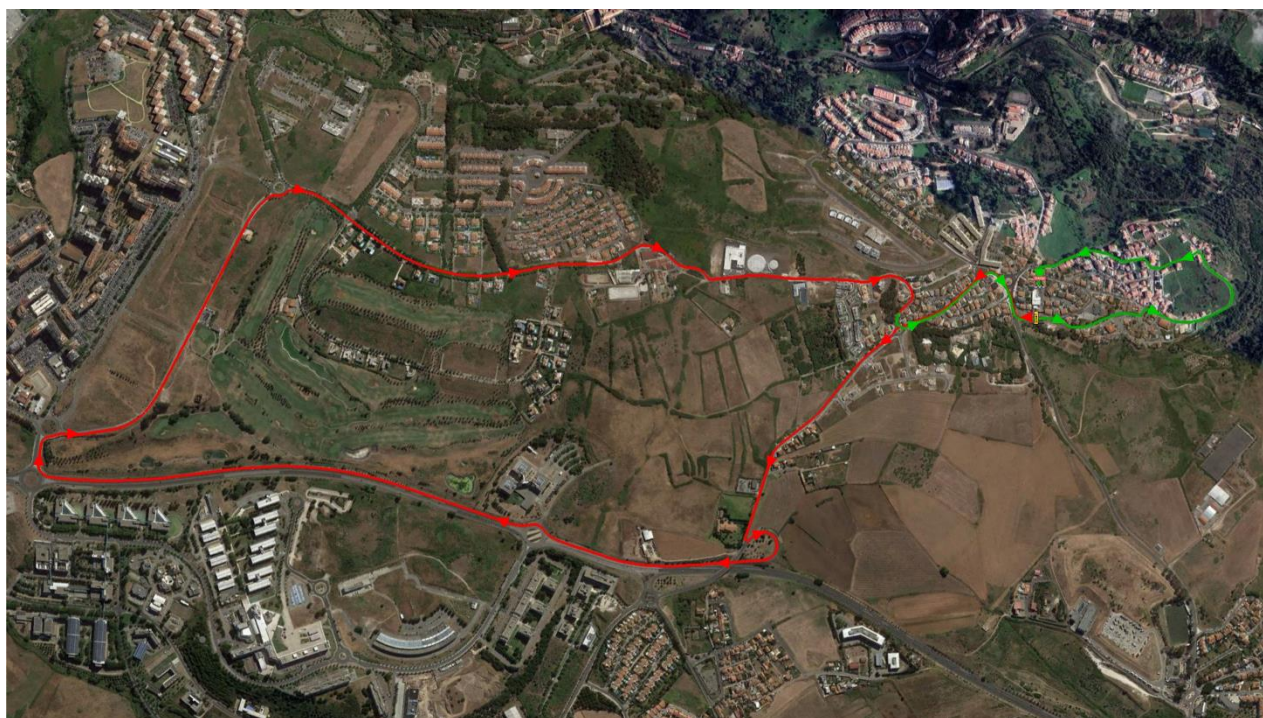
PROVA  
DISTÂNCIA:  
ESCALÕES:

1  
7.940 metros  
**JUNIORES MASCULINOS**  
**SENIORES MASCULINOS**  
**SUB23 MASCULINOS**

**M 35**  
**M 40**  
**M 45**  
**M 50**  
**M 55**  
**M 60**

DESCRIÇÃO DO  
PERCURSO:

**PARTIDA** na Rua Gil Vicente, virar à direita na Rua da Fonte, virar à esquerda na Estrada de Leceia, seguir pela Estrada de Leceia até ao acesso à Estrada de Paço de Arcos, virar à esquerda para a Estrada de Paço de Arcos e seguir em frente na direção do Cacém, passar a rotunda e seguir em frente pela Estrada de Leião, na rotunda, virar à direita em direção a S. Marcos, na rotunda, virar à direita para a Av. Casal de Cabanas, seguir sempre em frente pela Av. Casal de Cabanas até à Estrada Caminho da Serra, seguir pela Estrada Caminho da Serra até à Estrada de Leceia, virar à esquerda na Estrada de Leceia, virar à direita para a Rua da Fonte, virar à esquerda para a Rua Gil Vicente, seguir pela direita pela Rua Luis de Camões até ao Largo do Rossio, seguir em frente, virar à esquerda para o Largo da Liberdade, virar à direita para a Rua das Grutas, seguir até à Rua do Carrascal, virar à esquerda para a Rua Projetada à Rua Vasco da Gama, virar à direita para a Rua Vasco da Gama, seguir pela Rua Vasco da Gama até ao Largo Humberto Delgado, virar à esquerda para a Rua José da Silva Afonso e seguir em frente, para a META, no Largo José Pereira.



PROVA 2  
DISTÂNCIA: 4.180 metros  
ESCALÕES: **JUVENIS MASCULINOS**  
**JUVENIS FEMININOS**  
**JUNIORES FEMININOS**  
**SUB 23 FEMININOS**  
**SENIORES FEMININOS**

**F 35**  
**F 40**  
**F 45**  
**F 50**  
**F 55**  
**F 60**  
**F 65**  
**F 70**  
**M 65**  
**M 70**  
**M 75**

DESCRIÇÃO DO  
PERCURSO:

PARTIDA na Rua Gil Vicente, virar à direita na Rua da Fonte, virar à esquerda na Estrada de Leceia, seguir pela Estrada de Leceia até à rotunda da Estrada de Leião, contornar o local de retorno e voltar para trás pela Estrada de Leceia, virar à direita para a Rua da Fonte, virar à esquerda para a Rua Gil Vicente, seguir pela direita pela Rua Luis de Camões até ao Largo do Rossio, seguir em frente, virar à esquerda para o Largo da Liberdade, virar à direita para a Rua das Grutas, seguir até à Rua do Carrascal, virar à esquerda para a Rua Projetada à Rua Vasco da Gama, virar à direita para a Rua Vasco da Gama, seguir pela Rua Vasco da Gama até ao Largo Humberto Delgado, virar à esquerda para a Rua José da Silva Afonso e seguir em frente, para a META, no Largo José Pereira.



PROVA 3

DISTÂNCIA: 2.540 metros

ESCALÕES: **INICIADOS MASCULINOS**  
**INICIADOS FEMININOS**

DESCRIÇÃO DO  
PERCURSO:

PARTIDA na Rua Gil Vicente, virar à direita na Rua da Fonte, virar à esquerda na Estrada de Leceia, contornar o local de retorno e voltar para trás pela Estrada de Leceia, virar à direita para a Rua da Fonte, virar à esquerda para a Rua Gil Vicente, seguir pela direita pela Rua Luis de Camões até ao Largo do Rossio, seguir em frente, virar à esquerda para o Largo da Liberdade, virar à direita para a Rua das Grutas, seguir até à Rua do Carrascal, virar à esquerda para a Rua Projetada à Rua Vasco da Gama, virar à direita para a Rua Vasco da Gama, seguir pela Rua Vasco da Gama até ao Largo Humberto Delgado, virar à esquerda para a Rua José da Silva Afonso e seguir em frente, para a META, no Largo José Pereira.



PROVA 4  
DISTÂNCIA: 1.225 metros  
ESCALÕES: **INFANTIS MASCULINOS**  
**INFANTIS FEMININOS**

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA na Rua Gil Vicente, seguir pela direita pela Rua Luis de Camões até ao Largo do Rossio, seguir em frente, virar à esquerda para o Largo da Liberdade, virar à direita para a Rua das Grutas, seguir até à Rua do Carrascal, virar à esquerda para a Rua Projetada à Rua Vasco da Gama, virar à direita para a Rua Vasco da Gama, seguir pela Rua Vasco da Gama até ao Largo Humberto Delgado, virar à esquerda para a Rua José da Silva Afonso e seguir em frente, para a META, no Largo José Pereira.



PROVA 5A

DISTÂNCIA: 600 metros

ESCALÕES: **BENJAMINS B MASCULINOS**

**BENJAMINS B FEMININOS**

DESCRIÇÃO DO  
PERCURSO:

PARTIDA na Rua Gil Vicente, seguir pela direita pela Rua Luis de Camões até ao Largo do Rossio, seguir em frente, virar à esquerda para o Largo da Liberdade, virar à esquerda na Av. 25 de Abril, seguir em frente pela Av. 25 de Abril, virar à esquerda para a Rua José da Silva Afonso e seguir em frente, para a META, no Largo José Pereira.



PROVA 5B

DISTÂNCIA: 320 metros

ESCALÕES: **BENJAMINS A MASCULINOS**

**BENJAMINS A FEMININOS**

DESCRIÇÃO DO

PERCURSO:

PARTIDA na Rua Gil Vicente, seguir pela esquerda para a Rua do Moinho, virar à esquerda na Av. 25 de Abril, virar à esquerda para a Rua José da Silva Afonso e seguir em frente, para a META, no Largo José Pereira.

