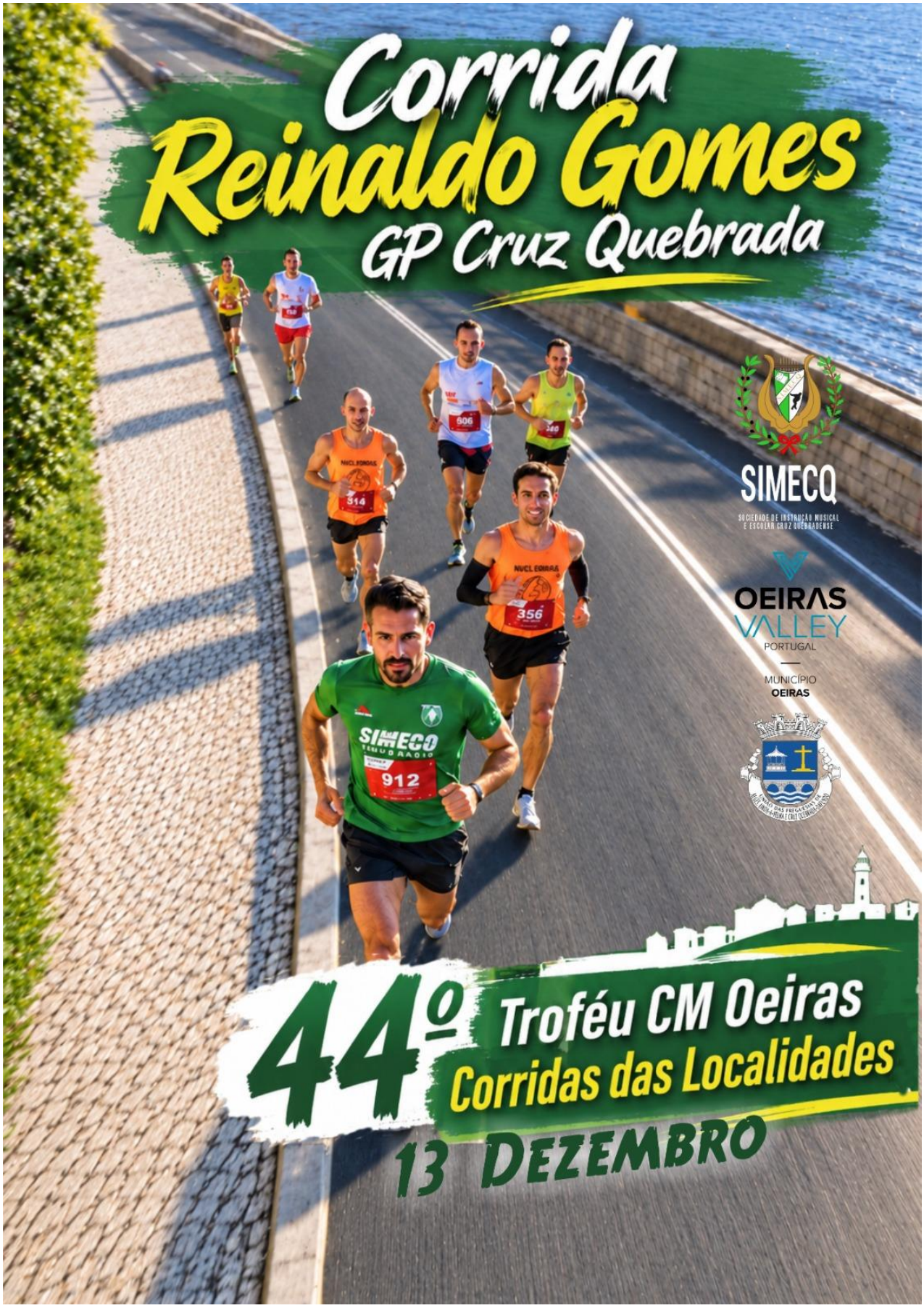
"CORRIDA REINALDO GOMES"
Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada
(Sociedade de Instrução Musical E Escolar Cruz Quebradense - SIMECQ)



13 de dezembro 2026 | Cruz Quebrada, Oeiras

REGULAMENTO

"CORRIDA REINALDO GOMES"
Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada
(Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense – SIMECQ)

1 ORGANIZAÇÃO

A "CORRIDA REINALDO GOMES", Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada (Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense – SIMECQ) é uma prova de corrida de estrada integrada no 44º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades. É uma organização da *Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense (SIMECQ)* com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras (CMO).

2 PARTICIPAÇÃO

A participação no Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada (Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense – SIMECQ) é gratuita e aberta a todos os interessados de acordo com os escalões definidos neste Regulamento (ponto 3 deste Regulamento), com base nas Normas Gerais do 44º Troféu da Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

3 ESCALÕES E DISTÂNCIAS

escalões	género	idades	anos nascimento	distância (mín – máx)
SUB 10	MASCULINOS E FEMININOS	8 e 9 anos	2018/2019	400 a 600 metros
SUB 12	MASCULINOS E FEMININOS	10 e 11 anos	2016/2017	400 a 600 metros
SUB 14	MASCULINOS E FEMININOS	12 e 13 anos	2014/2015	1.000 a 1.500 metros
SUB 16	MASCULINOS E FEMININOS	14 e 15 anos	2012/2013	2.000 a 3.000 metros
SUB 18	MASCULINOS E FEMININOS	16 e 17 anos	2010/2011	4.000 a 5.000 metros
SUB 20	MASCULINOS E FEMININOS	18 e 19 anos	2008/2009	4.000 a 5.000 metros
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	2005 a 2007	7.000 a 8.500 metros
	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	1993 a 2004	7.000 a 8.500 metros
	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	1988 a 1992	7.000 a 8.500 metros
F 35	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	1983 a 1987	7.000 a 8.500 metros
F 40	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	1978 a 1982	7.000 a 8.500 metros
F 45	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	1973 a 1977	7.000 a 8.500 metros
F 50	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	1968 a 1972	7.000 a 8.500 metros
F 55	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	1963 a 1967	4.000 a 5.000 metros
F 60	FEMININOS			
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	1958 a 1962	4.000 a 5.000 metros
F 65	FEMININOS			
M 70	MASCULINOS	70 a 74 anos	1953 a 1957	4.000 a 5.000 metros
F 70	FEMININOS	» 70 anos	1957 e anteriores	
M 75	MASCULINOS	75 a 79 anos	1948 a 1952	4.000 a 5.000 metros
M 80	MASCULINOS	» 80 anos	1947 e anteriores	4.000 a 5.000 metros

4 ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS

A "CORRIDA REINALDO GOMES", Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada (*Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense - SIMECQ*) compreende 6 provas distintas, e não sobrepostas, com início às **9h00**.

A. Horários e tempos limites por prova:

ORDEM	HORÁRIO PARTIDA	TEMPO LIMITE	DISTÂNCIA (MÍN – MÁX)	ESCALÕES*
1	9H00	55 MINUTOS	7.OOO A 8.500 METROS	SUB23 MASCULINOS
				SENIORES MASCULINOS
				M 35
				M 40
				M 45
				M 50
				M 55
2	NÃO ANTES DAS 09H50	45 MINUTOS	4.000 A 5.000 METROS	M 80
				M 75
				M 70
				M 65
				M 60
				F 70
				F 65
				F 60
				F 55
				F 50
				F 45
				F 40
				F 35
				SENIORES FEMININOS
				SUB 23 FEMININOS
				SUB 20 MASCULINOS
				SUB 20 FEMININOS
				SUB 18 MASCULINOS
				SUB 18 FEMININOS
3	NÃO ANTES DAS 10H35	25 MINUTOS	2.000 A 3.000 METROS	SUB 16 MASCULINOS
				SUB 16 FEMININOS
4	NÃO ANTES DAS 10H50	12 MINUTOS	1.000 A 1.500 METROS	SUB 14 MASCULINOS
				SUB 14 FEMININOS
5	NÃO ANTES DAS 11H00	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	SUB 12 MASCULINOS
				SUB 12 FEMININOS
6	NÃO ANTES DAS 11H00	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	SUB 10 MASCULINOS
				SUB 10 FEMININOS

NOTA: Os horários poderão ser ajustados em cada prova de acordo com o número de inscritos. Nos escalões jovens haverá separação de partidas por género. Só serão classificados os atletas que cheguem dentro do tempo limite estipulado para cada prova/partida, sendo o tempo limite de cada prova 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.

B. As partidas e chegadas serão no final do Eixo Verde Azul (EVA) junto à Estrada da Costa, na Cruz Quebrada.



NOTA: A atribuição dos prémios decorrerá na SIMECQ, R. Sacadura Cabral, nº. 81.

5 CLASSIFICAÇÕES

As classificações da CORRIDA REINALDO GOMES, seguirá as Normas Gerais do 44º Troféu da CMO, no ponto 10. CLASSIFICAÇÕES E PONTUAÇÃO.

Faz-se notar das normas que para efeitos de classificação nas provas do Troféu de Oeiras cada atleta deverá garantir a correta utilização e colocação dos respetivos equipamentos de prova, o **DORSAL** deve estar **"fixo no peito de forma visível"**.

A participação com Dorsal/CHIP errado (não correspondente ao atleta que realizou a prova) ou em partida não correspondente ao seu escalão dá origem a desclassificação automática, não sendo atribuída pontuação.

6 **PRÉMIOS** (A atribuição dos prémios decorrerá na SIMECQ, R. Sacadura Cabral, nº. 81)

Serão atribuídos os seguintes **prémios**:

- Para os **dez** primeiros classificados dos escalões SUB 10, SUB 12, SUB 14, SUB 16 e SUB 18;
- Para os **cinco** primeiros classificados dos restantes escalões;
- Para as **dez** primeiras equipas, resultante da classificação coletiva da Corrida Reinaldo Gomes, Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada (*Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense - SIMECQ*)

7 REGRAS DE CONDUTA, ÉTICA DESPORTIVA E DEVERES DOS ATLETAS

Os atletas têm por dever adotar uma postura que dignifique a competição e que respeite os valores do Espírito Desportivo: Atitudes ou ações que violem estes valores podem levar à aplicação de sanções desportivas.

Os participantes, ao inscreverem-se no Troféu de Oeiras, assumem reunir as condições de saúde necessárias para participar no conjunto de provas que contempla o Troféu de Oeiras.

A organização das provas do Troféu de Oeiras garante o controlo de trânsito à passagem dos atletas. Contudo, o trânsito poderá não ser totalmente interrompido por razões de força maior, pelo que os atletas deverão sempre circular pela direita, tanto quanto possível, encostados à berma.

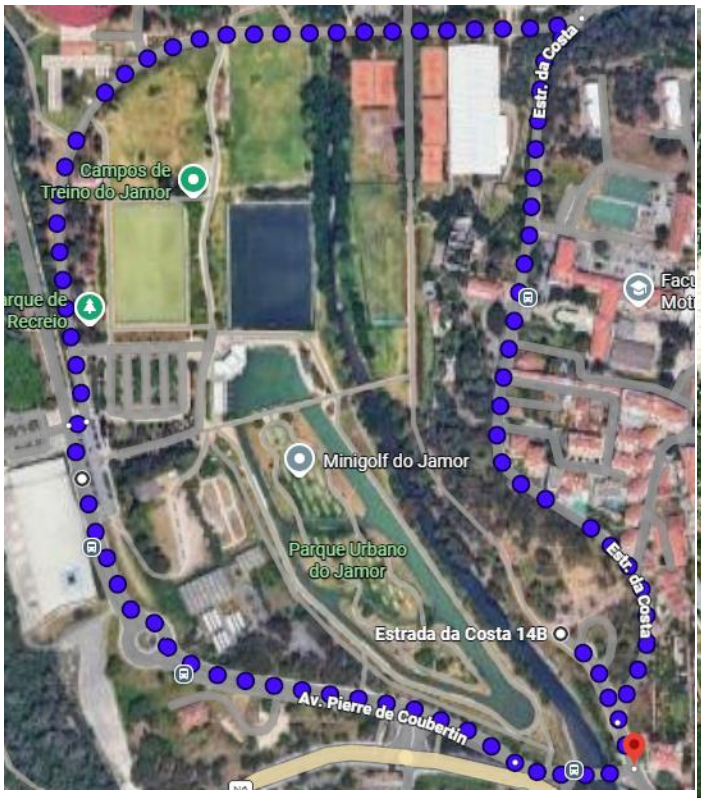
8 CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pela Divisão de Desporto da CMO, com base nas Normas Gerais do 44º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

9 DESCRIÇÃO E MAPAS DOS PERCURSOS

PROVA	**1**
DISTÂNCIA:	**6250 m**
ESCALÕES:	**Sub23 MASCULINOS; SENIORES MASCULINOS; M35; M40; M45; M50; M55**
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	**PARTIDA** – Saída pelo EIXO VERDE AZUL (EVA), em direção a Algés, entrar na Estrada da Costa e virar à Direita no Cruzeiro para a Ponte da Ribeira do Jamor, seguir pela Av. Pierre Coubertin em direção às piscinas do Jamor. No final das piscinas virar à direita para a Estrada das Biscoiteiras, passar ao lado da Cafeteria Natural & Abstrato e dos campos de ténis. No final da Estrada virar à direita para entrar na Estrada da Costa. No Final da estrada da Costa virar à Direita no Cruzeiro e atravessar a ponte da Ribeira do Jamor, seguir pela Av. Pierre Coubertin em direção às piscinas do Jamor, subir a Av. Pierre Coubertin em direção ao Estádio Nacional. Seguir em frente em direção à saída da A5, contornando os parques de estacionamento para voltar a descer a Av. Pierre Coubertin, pelo passeio pedonal. No fim da descida virar à esquerda para a Estrada das Biscoiteiras, depois de passar a ponte sobre a Ribeira do Jamor, virar à direita para o EVA. Seguir o Eixo até à Meta. **META** – EIXO VERDE AZUL (EVA) junto à Estrada da Costa. Tempo limite de prova – 55 minutos

1ª volta - 2300m



2ª volta - 4150m



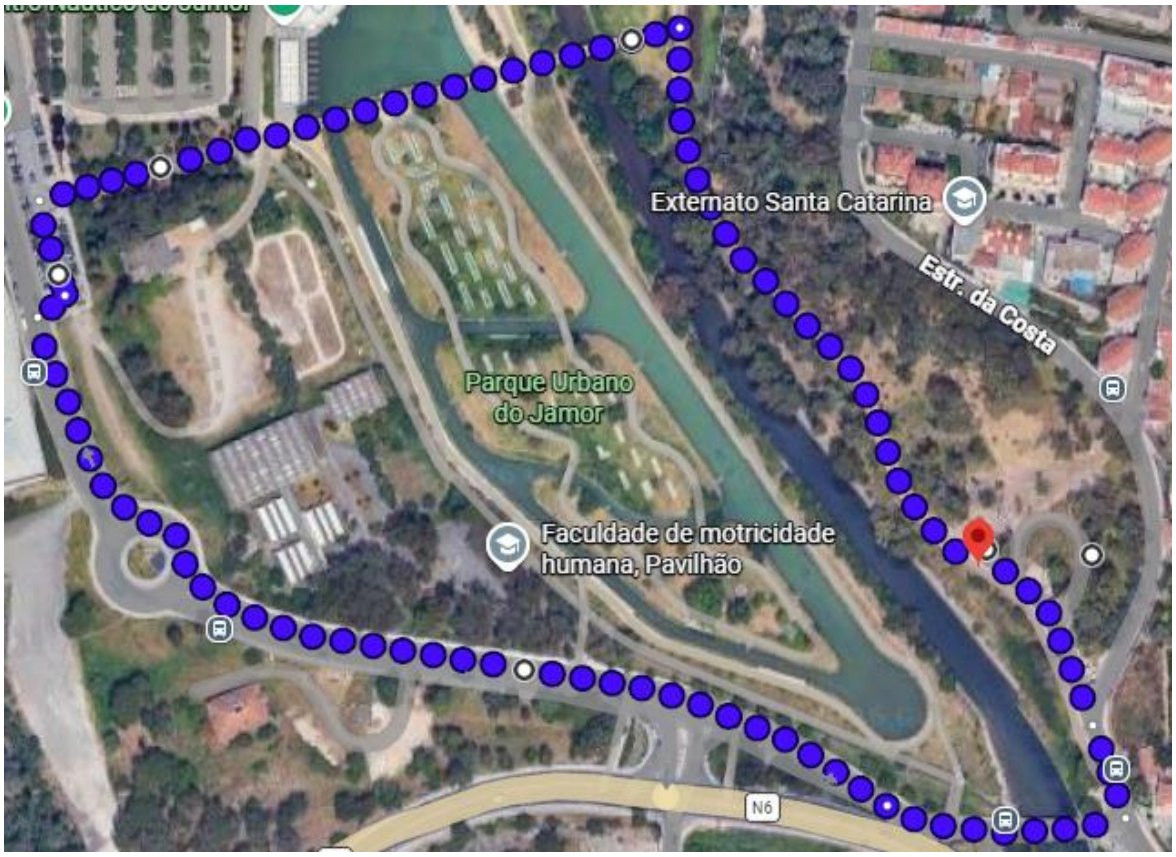
PROVA	**2**
DISTÂNCIA:	**4150 m**
ESCALÕES:	**SUB 18 MASCULINOS; SUB 18 FEMININOS; SUB 20 MASCULINOS; SUB 23 FEMININOS; SENIORES FEMININOS; F 35; F 40; F45; F50; F55; M60; F60; M65; F65; F70; M70; M75; M80**
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	**PARTIDA** – Saída pelo EIXO VERDE AZUL (EVA), em direção a Algés, entrar na Estrada da Costa e virar à Direita no Cruzeiro para a Ponte da Ribeira do Jamor, seguir pela Av. Pierre Coubertin em direção às piscinas do Jamor, subir a Av. Pierre Coubertin em direção ao Estádio Nacional. Seguir em frente em direção à saída da A5, contornando os parques de estacionamento para voltar a descer a Av. Pierre Coubertin, pelo passeio pedonal. No fim da descida virar à esquerda para a Estrada das Biscoiteiras, passar ao lado da Cafeteria Natural & Abstrato. Depois de passar a ponte sobre a Ribeira do Jamor, virar à direita para o EVA. Seguir o Eixo até à Meta. **META** – EIXO VERDE AZUL (EVA) junto à Estrada da Costa. Tempo limite de prova – 45 minutos



PROVA	**3**
DISTÂNCIA:	**2410 metros**
ESCALÕES:	**SUB 16 MASCULINOS e SUB 16 FEMININOS**
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	**PARTIDA** – Saída pelo EIXO VERDE AZUL (EVA), em direção a Algés, entrar na Estrada da Costa e virar à Direita no Cruzeiro para a Ponte do Jamor, seguir pela Av. Pierre Coubertin em direção às piscinas do Jamor. No final das piscinas virar à direita para a Estrada das Biscoiteiras, passar ao lado da Cafeteria Natural & Abstrato e virar à esquerda em direção ao campo de râguebi, passar a ponte sobre a Ribeira do Jamor e voltar logo à direita (passar entre a Ribeira e os campos de ténis). No final do caminho virar à esquerda percorrer cerca de 50m e voltar à direita para entrar no EVA. Seguir o Eixo até à Meta. **META** – EIXO VERDE AZUL (EVA) junto à Estrada da Costa. Tempo limite de prova – 25 minutos



PROVA	4
DISTÂNCIA:	**1300 metros**
ESCALÕES:	**SUB 14 MASCULINOS e SUB 14 FEMININOS**
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	**PARTIDA** – Saída pelo EIXO VERDE AZUL (EVA), em direção a Algés, entrar na Estrada da Costa e virar à Direita no Cruzeiro, atravessar a Ponte da Ribeira do Jamor, seguir pela Av. Pierre Coubertin em direção às piscinas do Jamor. Depois da rotunda, virar à direita para o estacionamento e voltar a virar à direita em direção ao lago (pista de canoagem). Atravessar ponte sobre o lago e no final no EVA, virar à direita em direção à meta. **META** – EIXO VERDE AZUL (EVA) junto à Estrada da Costa. Tempo limite de prova – 12 minutos



PROVA	**5 E 6**
DISTÂNCIA:	**500 metros**
ESCALÕES:	**SUB 12 MASCULINOS e SUB 12 FEMININOS** **SUB 10 MASCULINOS e SUB 10 FEMININOS**
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	**PARTIDA** – Saída pelo EIXO VERDE AZUL (EVA), em direção aos campos de ténis. Junto da passagem que dá acesso a ponte que atravessa o lago, fazer o retorno para trás. **META** – EIXO VERDE AZUL (EVA) junto à Estrada da Costa. Tempo limite de prova – 8 minutos

JJuntoQua



10 ESTACIONAMENTO

A zona de partida e chegada estará interdita ao estacionamento, sendo permitida apenas a entrada de viaturas oficiais dos clubes.

Recomendamos que utilizem o parque de estacionamento junto às Piscinas do Jamor.