

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



OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

**43º TROFÉU CM OEIRAS
GRANDE PRÉMIO
CRUZ
QUEBRADA**

CORRIDA REINALDO GOMES

14 DEZEMBRO
INÍCIO DAS PROVAS
9:30
RUA SACADURA CABRAL N°81



CORRE PELA SIMECQ!
SIMECQACORRER@GMAIL.COM - Tel. 214 197 352
f <https://www.facebook.com/SIMECQatletismo>



PARCEIRO
**CASA DAS
BANDEIRAS®**

SIMECQ.RUNNING_TRAIL



SIGAM-NOS PARA MAIS INFORMAÇÕES E FOTOS DA PROVA

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 42º 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 43º 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	2017/2018	400 a 600 metros
SUB 12	MASCULINOS E FEMININOS	10 e 11 anos	2015/2016	400 a 600 metros
SUB 14	MASCULINOS E FEMININOS	12 e 13 anos	2013/2014	1.000 a 1.500 metros
SUB 16	MASCULINOS E FEMININOS	14 e 15 anos	2011/2012	2.000 a 3.000 metros
SUB 18	MASCULINOS E FEMININOS	16 e 17 anos	2009/2010	4.000 a 5.000 metros
SUB 20	MASCULINOS E FEMININOS	18 e 19 anos	2007/2008	4.000 a 5.000 metros
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	2004 a 2006	7.000 a 8.500 metros
	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	1992 a 2003	7.000 a 8.500 metros
	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	1987 a 1991	7.000 a 8.500 metros
F 35	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	1982 a 1986	7.000 a 8.500 metros
F 40	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	1977 a 1981	7.000 a 8.500 metros
F 45	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	1972 a 1976	7.000 a 8.500 metros
F 50	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	1967 a 1971	7.000 a 8.500 metros
F 55	FEMININOS			4.000 a 5.000 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	1962 a 1966	4.000 a 5.000 metros
F 60	FEMININOS			
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	1957 a 1961	4.000 a 5.000 metros
F 65	FEMININOS			
M 70	MASCULINOS	70 a 74 anos	1952 a 1956	4.000 a 5.000 metros
F 70	FEMININOS	» 70 anos	1956 e anteriores	
M 75	MASCULINOS	75 a 79 anos	1947 a 1951	4.000 a 5.000 metros
M 80	MASCULINOS	» 80 anos	1946 e anteriores	4.000 a 5.000 metros

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

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 9h30, com partidas e chegadas junto à Sede/Pavilhão da Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense (SIMECQ), na Rua Sacadura Cabral 81, na Cruz Quebrada, de acordo com os horários e tempos limites por prova indicados no quadro abaixo.

ORDEM	HORÁRIO PARTIDA	TEMPO LIMITE	DISTÂNCIA (MÍN – MÁX)	ESCALÕES*
1	9H30	55 MINUTOS	7.000 A 8.500 METROS	SUB23 MASCULINOS
				SENIORES MASCULINOS
				M 35
				M 40
				M 45
				M 50
2	NÃO ANTES DAS 10H20	45 MINUTOS	4.000 A 5.000 METROS	M 55
				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
3	NÃO ANTES DAS 11H05	25 MINUTOS	2.000 A 3.000 METROS	SUB 20 MASCULINOS
				SUB 20 FEMININOS
4	NÃO ANTES DAS 11H20	12 MINUTOS	1.000 A 1.500 METROS	SUB 18 MASCULINOS
				SUB 18 FEMININOS
5	NÃO ANTES DAS 11H30	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	SUB 16 MASCULINOS
				SUB 16 FEMININOS
6	NÃO ANTES DAS 11H30	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	SUB 14 MASCULINOS
				SUB 14 FEMININOS
				SUB 12 MASCULINOS
				SUB 12 FEMININOS
				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.

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 CLASSIFICAÇÕES

As classificações da CORRIDA REINALDO GOMES, seguirá as Normas Gerais do 43º 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

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 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

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

9 DESCRIÇÃO E MAPAS DOS PERCURSOS

PROVA

1

DISTÂNCIA: 7650 m

ESCALÕES: **Sub23 MASCULINOS; SENIORES MASCULINOS;
M35; M40; M45; M50; M55;**

DESCRIÇÃO DO
PERCURSO:

PARTIDA – Rua Sacadura Cabral, nº81, em frente à sede da SIMECQ em direção a Algés, entrar para a Marginal a seguir ao Aquário Vasco da Gama e seguir em direção Cascais. No cruzamento dos semáforos da Cruz Quebrada entrar para a Av. Pierre de Coubertin em direção às piscinas do Jamor. Subir a Av. Pierre de Coubertin, passar em frente ao Estádio Nacional, seguindo em frente e contornando os parques de estacionamento para voltar a descer a Av. Pierre de Coubertin. No final da descida, junto às Piscinas virar tudo à esquerda e entrar na estrada das Biscoiteiras em direção ao CAR. A seguir à ponte da Ribeira do Jamor virar à direita para entrar no troço final do Eixo Verde-Azul na direção da Cruz Quebrada. Seguir pela Rua Sacadura Cabral em direção Algés passar pela partida e nos semáforos virar à direita, para a rua dos Bombeiros Voluntários do Dafundo (Posto de Atendimento da União de Freguesias de Algés, L-a-V e Cruz Quebrada) e novamente à direita para a R. Policarpo Anjos em direção à meta.

META – No Parque Miratorres, na Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense.

Tempo limite de prova – 55 minutos



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

PROVA

2

DISTÂNCIA: 4250 m

ESCALÕES: **SUB 18 MASCULINOS; SUB 18 FEMININOS; SUB 20 MASCULINOS;
SUB 20 FEMININOS; SUB 23 FEMININOS; SENIORES FEMININOS;
F 35; F 40; F45; F50; F55; M60; F60; M65; F65; F70; M70; M75; M80**

DESCRIÇÃO DO
PERCURSO:

PARTIDA – Rua Sacadura Cabral, nº81, em frente à sede da SIMECQ, em direção a Algés. Virar à direita na Rua Paulo Duque e seguir para a Marginal em direção a Cascais. No cruzamento dos semáforos da Cruz Quebrada entrar para a Av. Pierre de Coubertin em direção às piscinas do Jamor. Em frente às piscinas entrar à direita para a Estrada das Biscoiteiras em direção ao CAR. A seguir à ponte da Ribeira do Jamor, virar à direita para entrar no troço final do Eixo Verde-Azul na direção da Cruz Quebrada. Seguir pela Rua Sacadura Cabral em direção Algés passar pela partida e nos semáforos virar à direita, para a rua dos Bombeiros Voluntários do Dafundo (Posto de Atendimento da União de Freguesias de Algés, L-a-V e Cruz Quebrada) e novamente à direita para a R. Policarpo Anjos em direção à meta.

META – No Parque Miratorres, na Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense.

Tempo limite de prova – 45 minutos



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

PROVA

3

DISTÂNCIA: 2550 metros

ESCALÕES: **SUB 16 MASCULINOS e SUB 16 FEMININOS**

DESCRIÇÃO DO
PERCURSO:

PARTIDA – Rua Sacadura Cabral, nº81, em frente à sede da SIMECQ, em direção a Algés. Virar à direita para Rua Paulo Duque e seguir para a Marginal em direção a Cascais. No cruzamento dos semáforos da Cruz Quebrada, virar à direita para a Av. Pierre de Coubertin e voltar logo à direita para fazer o retorno. Passar a Ribeira do Jamor e virar à direita para a R. Sacadura Cabral em direção a Algés. Passar pela partida e nos semáforos virar à direita, para a rua dos Bombeiros Voluntários do Dafundo (Posto de Atendimento da União de Freguesias de Algés, L-a-V e Cruz Quebrada) e novamente à direita para a R. Policarpo Anjos em direção à meta

META – No Parque Miratorres, na Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense.

Tempo limite de prova – 25 minutos



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

PROVA

4

DISTÂNCIA: 1140 metros

ESCALÕES: **SUB 14 MASCULINOS e SUB 14 FEMININOS**

DESCRIÇÃO DO
PERCURSO:

PARTIDA – Rua Sacadura Cabral, nº81, em frente à sede da SIMECQ, em direção a Algés, virar à direita na Rua Paulo Duque no Dafundo e novamente à direita para a Rua Policarpo Anjos em direção à meta.

META – No Parque Mirador, na Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense

Tempo limite de prova – 12 minutos



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

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 – Rua Sacadura Cabral, nº81, em frente à sede da SIMECQ em direção a Algés, nos semáforos virar à direita para a rua dos Bombeiros Voluntários do Dafundo (Posto de Atendimento da União de Freguesias de Algés, L-a-V e Cruz Quebrada) e novamente à direita para a R. Policarpo Anjos em direção à meta.

META – No Parque Miratorres, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense

Tempo limite de prova – 8 minutos

