

39º Troféu CM Oeiras

Corridas das Localidades

34º Grande Prémio de Atletismo de Tercena



REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

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

É uma organização do Grupo Recreativo de Tercena com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

2. PARTICIPAÇÃO

A participação no Grande Prémio de Atletismo do Grupo Recreativo de Tercena 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:

INDIVIDUAL	Aberta a todos os interessados. Após inscrição pode associar-se a grupo de corrida ou clube inscrito na plataforma
GRUPOS DE CORRIDA E CLUBES FORA DOS CONCELHOS DE OEIRAS, CASCAIS E SINTRA	Pressupõem a existência de um responsável para submeter as inscrições, e gerir o levantamento e entrega dos kits dos atletas.
CLUBES DE OEIRAS, CASCAIS E SINTRA	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.

REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Grupo Recreativo de Tercena

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) Classificação
BENJAMINS B		
INFANTIS		
INICIADOS		
JUVENIS	Dorsal de atleta (2 uni) Chip de pé e fita com velcro de atleta	Abastecimento final (1 garrafa de água 33cl) 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 €*	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 28 de abril de 2022 em que o atleta pretende participar.

3. ESCALÕES E DISTÂNCIAS

A participação é efetuada com base nos escalões definidos nas Normas Gerais do 39^a 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 Grupo Recreativo de Tercena compreende 5 provas principais, distintas, e não sobrepostas, com início às 9h30, com partidas na Av. Santo António, junto ao centro de saúde e chegada junto ao Grupo Recreativo de Tercena, em Tercena, 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	horárias 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
2	Não antes das 10h30	45 minutos	4.000 a 5.000 metros	M 55
				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	400 a 600 metros	BENJAMINS B MASCULINOS
				BENJAMINS B FEMININOS
			300 a 400 metros	BENJAMINS A MASCULINOS
				BENJAMINS A 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 10 primeiros atletas classificados de cada escalão, do escalão de benjamins até ao escalão de juvenis inclusive.

Para os restantes escalões serão só entregues prémios aos 3 primeiros classificados de cada escalão e taças aos cinco 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

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

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

9. DESCRIÇÃO E MAPAS DOS PERCURSOS

PROVA 1
DISTÂNCIA: 7.050m
ESCALÕES: **JUNIORES MASCULINOS**
SENIORES MASCULINOS
SUB23 MASCULINOS
M 35
M 40
M 45
M 50
M 55
M 60

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA: AV.S. ANTÓNIO (junto C. Saúde Barcarena), viram à Dta. pela R.S. FRANCISCO XAVIER, em frente pela R. DAVID M. FERREIRA e viram à Dta. no cruzamento com a R. JORGE VASCONCELOS, novamente Dta. descem a R. JOÃO REIS GOMES, continuam em frente pela R. JUVENTUDE e viram à Esq^a. no cruzamento com a R. ANTÓNIO QUADROS, viram à Esq^a. subindo a EST. CRUZ CAVALINHOS, no fim desta voltam à Esq^a. pela EST. COSIGLIERI PEDROSO, voltam à Dta. Subindo a EST.PALMEIRAS, no Cruzamento com a ESTRADA MILITAR (Valejas) voltam a Direita e seguem por esta via até ao Cruzamento com a R. ELIAS GARCIA, descendo até Barcarena. Na ROTUNDA DO BOMBEIRO seguem em frente pela ESTRADA DO CACÉM, virando à Dta.(junto entrada Fab. Pólvora) pela EST.FONTAINHAS, viram à Esq^a. pela AV.S. ANTÓNIO, passam semáforos (em frente); META junto ao GRT.



REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Grupo Recreativo de Tercena

PROVA 2
DISTÂNCIA: 4.400m
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: AV.S. ANTÓNIO (junto C. Saúde Barcarena), viram à Dta. Pela cortam à Dta na R.S. JOÃO DE DEUS, no final desta via fazem flexão Dt. R.ANTÓNIO QUADROS, no fim desta viram a Esq. Pela EST.CRUZ DOS cruzamento com a R. BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS (Galp) viram a Dta. : LUZ,na ROTUNDA do BOMBEIRO voltam à Dta. e seguem pela EST.CA da FÁBRICA DA PÓLVORA viram à Dta. Pela EST.FONTAINHAS. viram : Passam o semáforo (em frente); META junto ao GRT.



PROVA	3
DISTÂNCIA:	2.120m
ESCALÕES:	INICIADOS MASCULINOS INICIADOS FEMININOS
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	PARTIDA: AV.S. ANTÓNIO (junto C. Saúde Barcarena), viram à Dta. Pela R.S. FRANCISCO XAVIER, em frente pela R. DAVID M. FERREIRA, virando à Dta na R. JORGE VASCONCELOS, viram novamente à Dta na R. JOÃO REIS GOMES, seguem em frente pela R. JUVENTUDE e cortam à Esq ^a . na R. ANTÓNIO QUADROS, cortam à Esq. pela EST.CRUZ CAVALINHOS (<u>utilizando a via à Esq^a.</u>), inversão do percurso na mesma via , (sentido descendente) cortam à Esq ^a pela TRAV.FONTAINHAS, seguem em frente pela AV.S. ANTÓNIO, passam os semáforos (em frente); META junto do GRT.



REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Grupo Recreativo de Tercena

PROVA 4

DISTÂNCIA: 1.235m

ESCALÕES: **INFANTIS MASCULINOS**
INFANTIS FEMININOS

DESCRIÇÃO DO
PERCURSO:

PARTIDA: AV.S. ANTÓNIO (junto C. Saúde Barcarena), viram à Dta. Pela R.S. FRANCISCO XAVIER, em frente pela R. DAVID M FERREIRA e viram à Dta. Na R. JORGE VASCONCELOS, viram novamente à Dta.na R. JOÃO REIS GOMES, seguem em sentido descendente pela R. JUVENTUDE e pela AV. INFANTE D HENRIQUE, nos semáforos viram à Dta. para a META junto ao G.R.T.

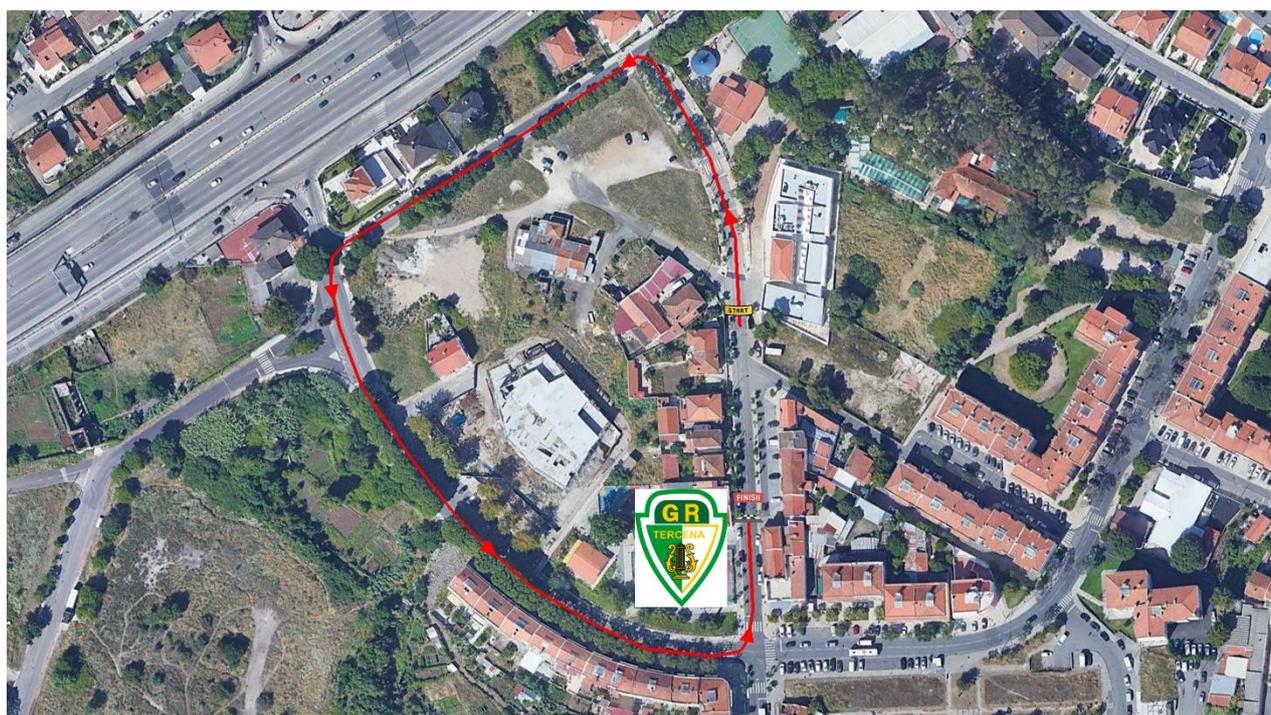


REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Grupo Recreativo de Tercena

PROVA 5A
DISTÂNCIA: 550m
ESCALÕES:

BENJAMINS B MASCULINOS
BENJAMINS B FEMININOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA: AV.S. ANTÓNIO (junto C. Saúde Barcarena) cortam à Esq^a pela R.S. FRANCISCO XAVIER e novamente à Esq^a. pela Av F.D. HENRIQUE, por onde seguem até aos semáforos, viram à Esq. para a META junto GRT.



REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Grupo Recreativo de Tercena

PROVA: 5B
DISTÂNCIA: 390m
ESCALÕES:

BENJAMINS A MASCULINOS
BENJAMINS A FEMININOS

DESCRIÇÃO DO
PERCURSO:

PARTIDA: AV.S. ANTÓNIO (Junto GRT), cortam 1º. à Dta. TV. ANTÓNIO, no final viram à Dta. pela AV. INF.D. HENRIQUE, nos semáforos viram à Dta. para a META junto ao GRT.

