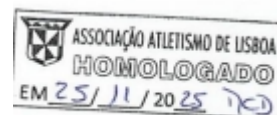




GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS



## 43º TROFÉU CMO - CORRIDA DAS LOCALIDADES

**43º TROFÉU** CM OEIRAS  
**ATLETISMO**  
**5ª MILHA**  
**DE QUEIJAS**  
1 DEZEMBRO 2025 . 09H30 -12H00



GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS



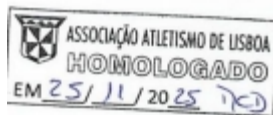
MADRINHAS DA PROVA:  
**Naide Gomes**  
**Sandra Teixeira (Sassy)**

# REGULAMENTO

VERSÃO 2.0



## 5ª Milha de Queijas



GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS

### 1. ORGANIZAÇÃO

O **Grupo Musical 1º de Dezembro de Queijas**, agremiação centenária do concelho de Oeiras, em parceria com a **Câmara Municipal de Oeiras**, organiza uma prova de atletismo denominada “5ª Milha de Queijas”, no dia 1 de Dezembro de 2025 entre as 9h30 e as 12h00, integrada no 43º Troféu CMO – Corrida das Localidades e nas comemorações do **110º aniversário** do clube.

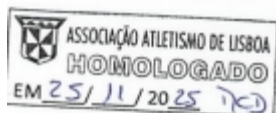
### 2. PARTICIPAÇÃO

A participação na 5ª Milha de Queijas é gratuita e aberta a todos os interessados de acordo com os escalões definidos no ponto 3 deste regulamento com base nas normas gerais do 43º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades e nas definições da Federação Portuguesa de Atletismo.

### 3. ESCALÕES E DISTÂNCIAS

A prova terá os seguintes escalões com as respetivas distâncias:

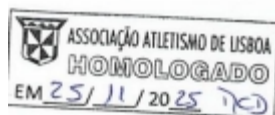
Escalões	Género	Idades	Anos Nascimento	Distância
SUB 10	MASCULINOS	8 a 9 anos	2017/2018	500 metros
SUB 10	FEMININOS	8 a 9 anos	2017/2018	500 metros
SUB 12	MASCULINOS	10 a 11 anos	2015/2016	500 metros
SUB 12	FEMININOS	10 a 11 anos	2015/2016	500 metros
SUB 14	MASCULINOS	12 e 13 anos	2013/2014	1000 metros
SUB 14	FEMININOS	12 e 13 anos	2013/2014	1000 metros
SUB 16	MASCULINOS	14 e 15 anos	2011/2012	1609 metros
SUB 16	FEMININOS	14 e 15 anos	2011/2012	1609 metros
SUB 18	MASCULINOS	16 e 17 anos	2009/2010	1609 metros
SUB 18	FEMININOS	16 e 17 anos	2009/2010	1609 metros
SUB 20	MASCULINOS	18 e 19 anos	2007/2008	1609 metros
SUB 20	FEMININOS	18 e 19 anos	2007/2008	1609 metros

**5ª Milha de Queijas**

**GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS**

Escalões	Género	Idades	Anos Nascimento	Distância
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	2006 a 2004	1609 metros
SUB 23	FEMININOS	20 a 22 anos	2006 a 2004	1609 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	2003 a 1992	1609 metros
SENIORES	FEMININOS	23 a 34 anos	2003 a 1992	1609 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	1991 a 1987	1609 metros
F 35	FEMININOS	35 a 39 anos	1991 a 1987	1609 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	1986 a 1982	1609 metros
F 40	FEMININOS	40 a 44 anos	1986 a 1982	1609 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	1981 a 1977	1609 metros
F 45	FEMININOS	45 a 49 anos	1981 a 1977	1609 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	1976 a 1972	1609 metros
F 50	FEMININOS	50 a 54 anos	1976 a 1972	1609 metros
M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	1971 a 1967	1609 metros
F 55	FEMININOS	55 a 59 anos	1971 a 1967	1609 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	1966 a 1962	1609 metros
F 60	FEMININOS	60 a 64 anos	1966 a 1962	1609 metros
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	1961 a 1957	1609 metros
F 65	FEMININOS	65 a 69 anos	1961 a 1957	1609 metros
F 70	FEMININOS	» 70 anos	1956 e anteriores	1609 metros
M 70	MASCULINOS	70 a 74 anos	1956 e anteriores	1609 metros
M 75	MASCULINOS	75 a 79 anos	1951 a 1947	1609 metros
M 80	MASCULINOS	» 80 anos	1946 e anteriores	1609 metros

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

**5ª Milha de Queijas**

GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS

**4. HORÁRIO DE PROVAS E DISTÂNCIAS**

As provas serão independentes por escalão e serão realizadas sequencialmente pela ordem a seguir indicada tendo o seu início às 09h30:

Corrida	Partida Nunca antes de	Escalões	Distância
1	09h30	SUB20 M, SUB23 M, SENIORES M	1609m
2	09h40	M35, M40	1609m
3	09h50	M45	1609m
4	10h00	M50	1609m
5	10h10	M55, M60	1609m
6	10h20	M65, M70, M75, M80	1609m
7	10h30	SUB16 M, SUB18 M	1609m
8	10h40	SUB16 F, SUB18 F, SUB20 F	1609m
9	10h50	SUB23 F, SENIORES F, F35, F40	1609m
10	11h00	F50, F55	1609m
11	11h10	F45, F60, F65, F70	1609m
12	11h20	SUB14 F, SUB14 M	1000m
13	11h30	SUB12 F, SUB12 M	500m
14	11h40	SUB10 F, SUB10 M	500m

Os horários poderão ser ajustados em cada prova de acordo com o número de inscritos.

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

O tempo limite de cada prova é 15 minutos contado a partir do sinal sonoro de cada 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).

A participação noutra prova é motivo de desclassificação.

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.

## 5ª Milha de Queijas



GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS

### 5. PERCURSO

A prova decorrerá em circuito fechado, composta por uma volta ao circuito identificado no mapa em baixo, na distância de 1609 metros, com partida e chegada em frente ao Pavilhão Desportivo Noronha Feio em Queijas de todos os escalões à exceção dos escalões SUB-10 e SUB-12, que correm apenas 500 metros, e do escalão SUB-14, que correm 1000 metros desse mesmo percurso.

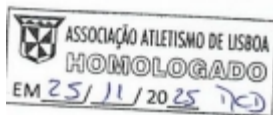
Circuito Urbano com 1609 metros (aproximadamente) de extensão.



Sequência do Percurso:

Rua António Lopes Ribeiro, Rua João Iteperano Duarte, Rua João XXI,  
retorno,  
Rua João XXI, Rua João Iteperano Duarte, Rua António Lopes Ribeiro

## 5ª Milha de Queijas



GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS

### 6. INSCRIÇÕES

Podem inscrever-se atletas a título individual ou em representação de clubes, escolas e outras associações, federados ou não. A participação é **gratuita** e só pode ser efetuada em <https://trofeu.oeiras.pt> até às 23h59 do dia 28-Nov-2025.

Não serão aceites inscrições após esta data incluindo no dia da prova.

As inscrições serão limitadas a 2000 participantes.

A inscrição de menores de idade deve ser obrigatoriamente acompanhada do Consentimento de Participação e Tratamento de Dados Pessoais de Menores de Idade, disponibilizado na plataforma de inscrição para download, o qual deve ser corretamente preenchido e devidamente assinado e datado pelo titular das responsabilidades parentais do menor, para efeito de submissão da inscrição, sob pena da mesma ser excluída.

As inscrições de menores apenas serão consideradas válidas após a entrega ao Município de Oeiras do consentimento previsto no presente normativo, devidamente datado e assinado, uma vez que os mesmos configuram requisitos legais para a respetiva admissão.

O consentimento anteriormente referido tem de ser validado pela Divisão de Desporto do Município de Oeiras, antes da participação na primeira prova.

### 7. DORSAIS E SECRETARIADO

Todos os atletas terão de ser portadores do dorsal atribuído, sendo obrigatória a sua utilização em prova, devendo ser colocado na parte frontal da camisola de forma visível.

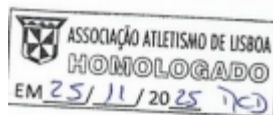
O Dorsal é pessoal e intransmissível.

**O kit de participante terá de ser levantado até dia 28-Nov-2025 nos serviços de desporto do município de Oeiras no respetivo horário de atendimento mediante a apresentação do comprovativo de inscrição.**

O levantamento do kit de participante depende da validação dos consentimentos legalmente exigidos que consubstanciam requisitos de validade da respetiva inscrição constante no ponto 2.2 das normas gerais do 43º Troféu CM Oeiras.

Serão desclassificados todos os atletas que não se apresentem com o dorsal devidamente colocado, utilizem o dorsal de outro atleta ou corram num escalão que não o seu.

## 5ª Milha de Queijas



GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS

A organização, sempre que o entender, poderá exigir a identificação de qualquer participante, que para o efeito se deve apresentar munido do Cartão de Cidadão ou documento oficial que comprove a sua idade. Caso se verifique alguma irregularidade de participante em causa será desclassificado.

### 8. CONTATOS

#### MUNICÍPIO DE OEIRAS – Divisão de Desporto

21 440 85 40 (dias úteis entre as 9h00-12h30 e 14h00-17h30)

[d-desporto@oeiras.pt](mailto:d-desporto@oeiras.pt)

#### GRUPO MUSICAL 1º DEZEMBRO QUEIJAS

[atletismo@gm1dezembroqueijas.pt](mailto:atletismo@gm1dezembroqueijas.pt)

### 9. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Será elaborada uma classificação individual por ordem de chegada por escalão masculino e feminino. A prova será cronometrada.

Será responsabilidade do atleta aparecer na partida à hora correta. Serão desclassificados os atletas que corram numa prova que não corresponda ao seu escalão.

Será elaborada uma classificação coletiva com o somatório dos pontos atribuídos de todos os atletas de acordo com a classificação individual no seu escalão conforme a seguinte tabela:

Classificação no escalão	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º a 20º	21º a 30º	Após 30º
Pontuação	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

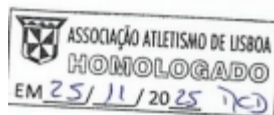
Em caso de igualdade pontual na classificação coletiva, vencerá o clube com melhores classificações individuais nos diferentes escalões.

As classificações serão disponibilizadas em <https://trofeu.oeiras.pt/classificacoes>.

Serão entregues medalhas aos primeiros cinco classificados individuais masculinos e femininos de cada escalão. Adicionalmente serão entregues medalhas do 6º ao 10º classificado individual dos escalões de SUB10, SUB12, SUB14, SUB16 e SUB18.

Será entregue um troféu às 10 primeiras equipas da classificação geral coletiva.

## 5ª Milha de Queijas



GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS

### 10. DEVERES DOS ATLETAS

Os atletas têm por dever pautar a sua conduta pelos valores do Espírito Desportivo. Atitudes ou ações que violem estes valores podem levar à aplicação de sanções desportivas, como desclassificação na prova ou exclusão do Troféu de Oeiras.

A organização da prova 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 e, tanto quanto possível, encostados à berma.

Todos os inscritos assumem reunir as condições de saúde necessárias, não tendo quaisquer contraindicações para a prática desportiva, para participar no conjunto de provas que contempla o 43º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades e comprometem-se a informar a organização caso essa situação se altere, de acordo com o disposto no n.º2 do artigo 40º da Lei n.º5/2007, de 11 de janeiro.

### 11. SEGURO

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo), com um capital de morte ou invalidez de €28.000,00, despesas de tratamento até €4.500,00 e despesas de transporte, tendo em conta a natureza da lesão, com prescrição médica, referência ao transporte adequado e duração do mesmo.

Em caso de sinistro, o participante deverá adotar os seguintes procedimentos:

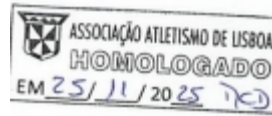
- Contatar a Divisão de Desporto do Município de Oeiras para participação do sinistro, no prazo máximo de 48h. A ausência de preenchimento da participação de sinistro dentro do prazo estipulado, poderá acarretar o não pagamento das despesas.
- Entregar e anexar à participação do sinistro, os documentos originais das despesas médicas, na sequência do sinistro.

### 12. QUESTÕES COMPLEMENTARES

Existirá no local o apoio de uma equipa de primeiros socorros dos bombeiros de Linda-a-Pastora que acompanhará a prova.

A organização não se responsabiliza pelas condições do piso ou pelos defeitos ou obstáculos apresentados no trajeto, tentando escolher sempre as melhores vias possíveis de modo a não colocar em risco os participantes.

## 5ª Milha de Queijas



GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS

Será garantido o acesso às instalações sanitárias do Pavilhão Desportivo Noronha Feio a todos os participantes que necessitem.

### 13. INFORMAÇÃO SOBRE O TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

(Artigos 13.º e 14.º do RGPD)

**Responsável pelo Tratamento de Dados** - O Município de Oeiras (MO), pessoa coletiva de direito público n.º 500 745 943, com sede em Oeiras, no Edifício dos Paços do Concelho, sito no Largo Marquês de Pombal, é o responsável pelo tratamento dos dados pessoais recolhidos no formulário de inscrição presente em <https://trofeu.oeiras.pt>.

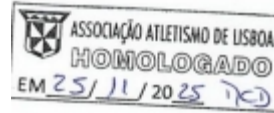
**Finalidades do Tratamento** - os dados pessoais recolhidos serão tratados no âmbito das inscrições e participação no referido evento.

Os dados pessoais necessários à inscrição são suscetíveis de serem tratados por subcontratantes em nome e por conta do Município de Oeiras, nomeadamente pelo prestador de serviços do ramo de Seguros, no âmbito da gestão do contrato de seguro desportivo obrigatório, nos termos do previsto no Decreto-lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, na redação em vigor, bem como pela entidade prestadora de serviços para efeito de gestão das inscrições, apenas para as finalidades necessárias à realização das provas desportivas previstas no respetivo normativo.

No âmbito do presente evento desportivo e respetivas provas abertas ao público em geral pode haver lugar à captação e gravação de imagem e som bem como à realização de registos fotográficos, tendo como finalidade a divulgação e promoção pública ou privada, através de qualquer meio técnico de distribuição ou comunicação, atualmente conhecido ou que venha a ser criado, de atividades desportivas promovidas pelo Município de Oeiras, nomeadamente em ambiente digital, designadamente Intranet, Internet, redes sociais, jornais oficiais ou publicações congéneres, newsletters ou quaisquer outros meios de comunicação audiovisuais do Município de Oeiras ou de terceiros, designadamente nos diferentes meios de comunicação social nacionais ou internacionais, bem como para efeito de tratamento estatístico, elaboração de relatórios de atividades, mediante o prévio consentimento dos titulares dos dados, a prestar ao abrigo do disposto na alínea a) do n.º 1 do artigo 6.º e alínea a) do n.º 2 do artigo 9.º do RGPD.

**Fundamento da licitude do Tratamento** - O Município de Oeiras compromete-se a tratar os dados pessoais recolhidos em conformidade com o disposto nas alíneas a), c), d), e) e f) do artigo 6.º do Regulamento (EU) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016 (RGPD).

## 5ª Milha de Queijas



GM 1º DEZEMBRO  
QUEIJAS

**Transmissão de Dados a entidades terceiras** - Os dados pessoais recolhidos serão objeto de tratamento exclusivamente pelo Município de Oeiras e/ou pelos seus subcontratantes, nomeadamente no âmbito da gestão de contratos de aquisição de serviços ou de seguros de acidentes pessoais celebrados com o Município de Oeiras, caso em que o tratamento de dados é regulado por contrato ou outro ato normativo nos termos da lei.

**Prazo de conservação** - Os dados recolhidos serão conservados pelos prazos previstos no Regulamento para a Classificação e Avaliação da Informação Arquivística da Administração Local, aprovado pela Portaria n.º 112/2023, de 27 de abril.

**Exercício de direitos** - O titular dos dados pode exercer, a todo o tempo e de forma gratuita, os seus direitos de acesso, retificação, oposição, limitação, apagamento e portabilidade dos dados pessoais, bem como o direito de retirar o consentimento quando o tratamento de dados se basear na alínea a) do n.º 1 do artigo 6.º do RGPD, podem ser exercidos através do endereço de correio eletrónico: [epd@oeiras.pt](mailto:epd@oeiras.pt), sem prejuízo do direito do titular apresentar reclamação a uma autoridade de controlo, nomeadamente à Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPd) <https://www.cnpd.pt>.

Para mais informações, consulte a política de privacidade do Município de Oeiras, disponível em <https://www.oeiras.pt/politica-privacidade>.