

XV GRANDE PRÉMIO ATLETISMO  
GRUPO RECREATIVO E DESPORTIVO DA RIBEIRA DA LAGE

26 FEVEREIRO 2023  
ÀS 9H30



40º Troféu da C.M.O. – Corrida das Localidades



MUNICÍPIO DE OEIRAS



XV  
GRA

RECREATIVO E

**NDE PRÉMIO ATLETISMO GRUPO  
DESPORTIVO DA RIBEIRA DA LAGE**

**26 FEVEREIRO 2023**

## **1. ORGANIZAÇÃO**

O Grande Prémio de Atletismo do (Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da Laje) é uma prova de corrida de estrada integrada no 40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

É uma organização do (Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da Laje) com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

## **2. PARTICIPAÇÃO**

A participação no Grande Prémio de Atletismo do (Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da Laje) é gratuita e aberta a todos os interessados de acordo com os escalões definidos neste Regulamento, com base nas Normas Gerais do 40º Troféu Câmara

### 3. ESCALÕES E DISTÂNCIAS

escalões	género	idades	anos nascimento	distância (mín – máx)
BENJAMINS B	MASCULINOS	10 a 11 anos	2012/2013	400 a 600 metros
BENJAMINS B	FEMININOS	10 a 11 anos	2012/2013	400 a 600 metros
INFANTIS	MASCULINOS	12 e 13 anos	2011/2010	1.000 a 1.500 metros
INFANTIS	FEMININOS	12 e 13 anos	2011/2010	1.000 a 1.500 metros
INICIADOS	MASCULINOS	14 e 15 anos	2008/2009	2.000 a 3.000 metros
INICIADOS	FEMININOS	14 e 15 anos	2008/2009	2.000 a 3.000 metros
JUVENIS	MASCULINOS	16 e 17 anos	2006/2007	4.000 a 5.000 metros
JUVENIS	FEMININOS	16 e 17 anos	2006/2007	4.000 a 5.000 metros
JUNIORES	MASCULINOS	18 e 19 anos	2004/2005	7.000 a 8.500 metros
JUNIORES	FEMININOS	18 e 19 anos	2004/2005	4.000 a 5.000 metros
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	2003 a 2001	7.000 a 8.500 metros
SUB 23	FEMININOS	20 a 22 anos	2003 a 2001	4.000 a 5.000 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	2000 a 1989	7.000 a 8.500 metros
SENIORES	FEMININOS	23 a 34 anos	2000 a 1989	4.000 a 5.000 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	1988 a 1984	7.000 a 8.500 metros
F 35	FEMININOS	35 a 39 anos	1988 a 1984	4.000 a 5.000 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	1983 a 1979	7.000 a 8.500 metros
F 40	FEMININOS	40 a 44 anos	1983 a 1979	4.000 a 5.000 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	1978 a 1974	7.000 a 8.500 metros
F 45	FEMININOS	45 a 49 anos	1978 a 1974	4.000 a 5.000 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	1973 a 1969	7.000 a 8.500 metros
F 50	FEMININOS	50 a 54 anos	1973 a 1969	4.000 a 5.000 metros
M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	1968 a 1964	7.000 a 8.500 metros
F 55	FEMININOS	55 a 59 anos	1968 a 1964	4.000 a 5.000 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	1963 a 1959	7.000 a 8.500 metros
F 60	FEMININOS	60 a 64 anos	1963 a 1959	4.000 a 5.000 metros
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	1958 a 1954	4.000 a 5.000 metros
F 65	FEMININOS	65 a 69 anos	1958 a 1954	4.000 a 5.000 metros
F 70	FEMININOS	» 70 anos	1953 e anteriores	4.000 a 5.000 metros
M 70	MASCULINOS	70 a 74 anos	1953-1949	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 nascimento.
- A participação noutra prova é motivo de desclassificação

#### 4. ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS

O Grande Prémio de Atletismo do (Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da Laje) compreende 5 provas distintas, e não sobrepostas, com início às 9h30, com partida e chegada junto Sede do clube no Largo da República, na Ribeira da Laje, de acordo com os horários e tempos limites por prova indicados no quadro abaixo.

ordem	horários partidas	tempo limite	distância (mín – máx)	escalões*
1	9h30	55 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 10h20	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 11h05	25 minutos	2.000 a 3.000 metros	INICIADOS MASCULINOS
				INICIADOS FEMININOS
4	Não antes das 11h30	12 minutos	1.000 a 1.500 metros	INFANTIS MASCULINOS
				INFANTIS FEMININOS
5	Não antes das 11h40	8 minutos	400 a 600 metros	BENJAMINS B MASCULINOS
			400 a 600 metros	BENJAMINS B FEMININOS

<b>Taça Jogos de Oeiras</b>	Imediatamente após a prova anterior; Sem tempo de prova 400 a 600 metros	6 aos 9 anos ;
-----------------------------	--	----------------

**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.

## 5 INSCRIÇÕES E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

A inscrição no Grande Prémio de Atletismo do (Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da Laje) é gratuita e aberta a todos os interessados e só poderá ser efetuada até às 23h59 do (dia 22 de fevereiro de 2023), no stie. **Não serão aceites inscrições de atletas no próprio dia da prova.**

As inscrições no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades devem são efetuadas exclusivamente em <https://www.trofeu.oeiras.pt> e de acordo com o estabelecido do ponto 2 ao ponto 2.6 das Normas Gerais do 40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades

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

O kit de participante (dorsal e chip nos casos em que se aplique) têm de ser levantados até ao último dia útil anterior à data de cada prova, mediante agendamento prévio. **No dia de prova não haverá entrega de chips/dorsais de substituição.**

O levantamento do kit de participante depende da validação dos consentimentos legalmente exigidos que consubstanciam requisitos de validade da respetiva inscrição constante nas Normas Gerais do 40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

## 6 CONTATOS

### Informações Gerais

MUNICÍPIO 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@oeiras.pt](mailto:ddesporto@oeiras.pt)

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

### Inscrições e Classificações

WERUN

Telefone: 218 228 784 ;963 704 536 (CHAMADA PARA A REDE MÓVEL NACIONAL)

E-mail: [INFO@WERUN.PT](mailto:INFO@WERUN.PT)

Horário de Atendimento: Dias úteis, das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

## 7 CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

O Grande Prémio de Atletismo do (Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da Lage) irá dispor das seguintes classificações:

- Classificações Individuais por Escalão e Género
- Classificação Coletiva

As classificações individuais são realizadas segundo a ordem de chegada no respetivo escalão.

Serão atribuídos pontos de acordo com a ordem de chegada, em cada escalão, de acordo com a seguinte ordem:

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

A classificação coletiva resulta da soma de pontos obtida por todos os atletas de um clube ou grupo no seu respetivo escalão.

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

**Para efeitos de classificação nas provas do Troféu de Oeiras cada atleta deverá garantir a correta utilização e colocação dos respetivos equipamentos de prova:**

- DORSAL – “fixo no peito de forma visível”
- CHIP COM FITA COM VELCRO – “apertada junto ao tornozelo da perna”

**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.**

Serão atribuídos prémios:

- **para os dez primeiros classificados dos escalões benjamins, infantis, iniciados e juvenis;**- **para os dez primeiros classificados dos restantes escalões;**
- **para as dez primeiras equipas,** resultante da classificação coletiva do Grande Prémio de Atletismo do Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da Lage.

## **8 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 pela Divisão de Desporto da CMO, podendo levar à desclassificação na prova e/ou exclusão do Troféu.

## **9 CASOS OMISSOS**

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pela Divisão de Desporto da CMO, com base nas Normas Gerais do 40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

## **8. 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.

Os atletas têm a obrigação individual de garantir que o seu dorsal está corretamente colocado- fixo no peito de forma visível.

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.

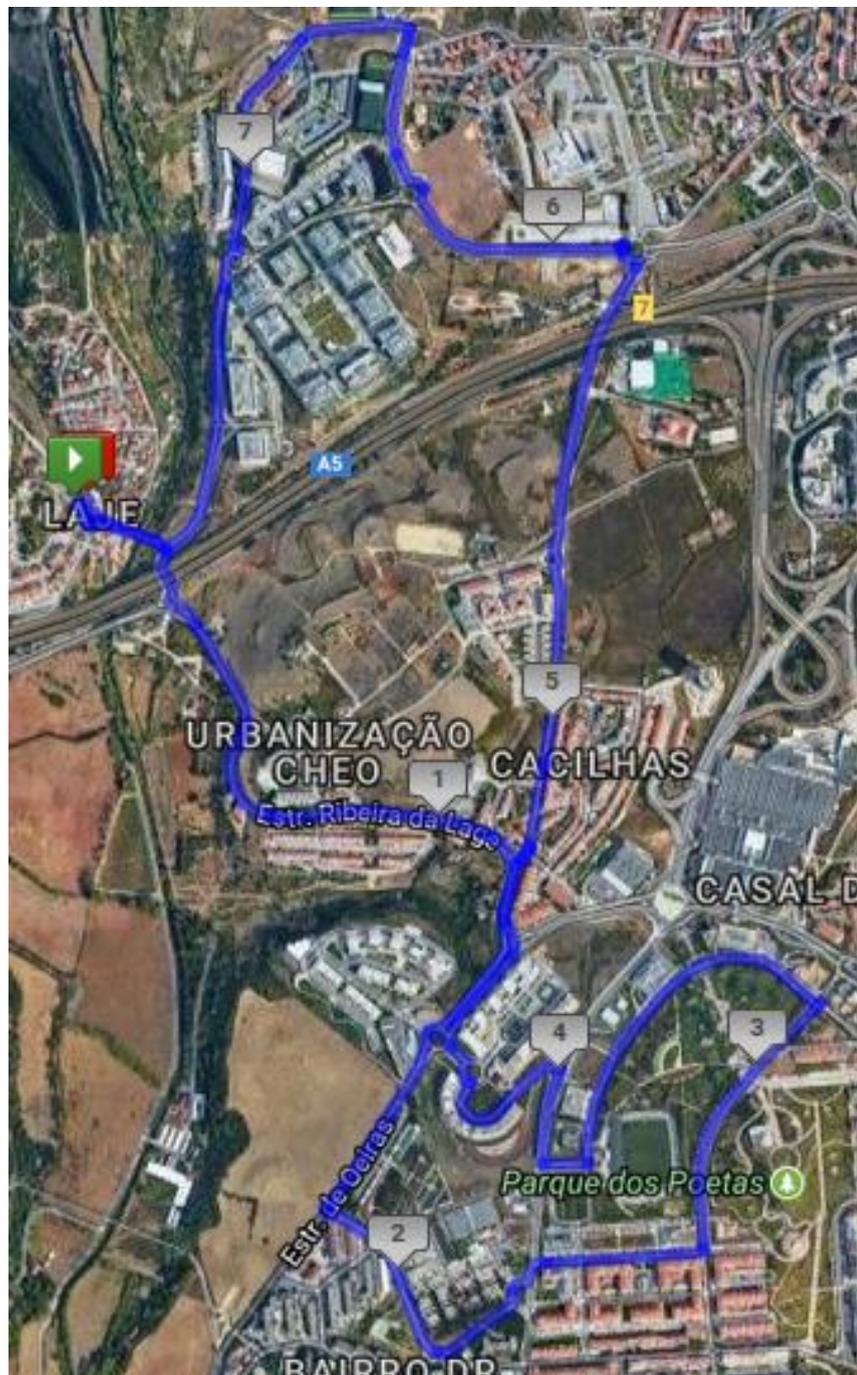
Os participantes, ao inscreverem-se no Troféu de Oeiras, assumem reunir as condições de saúde necessárias para participar no conjunto de provas que contempla o Troféu de Oeiras.

**15º GP RIBEIRA LAGE - PERCURSO 1ª PROVA**

**Distância:** 8.240 mts

**Escalões :** Juniores M., Sub 23 M., Seniores M., M35, M40, M45, M50, M55 e M 60

**Horário Partida:** 09h30 ; **Tempo Limite de Prova:** 55 minutos



## DESCRIÇÃO

- Partida junto ao Largo da República (rotunda). Na rotunda seguir em frente para a Rua Ponte da Vontade Popular.
- No fim da rua virar à direita, passando por baixo do viaduto, para a Estrada Ribeira da Laje.
- Na rotunda, sair na segunda saída, seguindo pela a Estrada de Oeiras, até ao Casalinho de Morais.
- Nesta rotunda, sair na primeira saída continuando na Estrada de Oeiras, em direção ao centro da Vila.
- Na rotunda da BP, continuar em frente. Cortar à esquerda para Rua Fernando Brochado Coelho e depois voltar a virar à esquerda para a Avenida Rio de Janeiro.
- Chegados à rotunda, sair na segunda saída à esquerda para a Av. Eng. Álvaro Roquette e virar imediatamente à direita para a Rua José Malhoa.
- No fim da rua virar à esquerda para a Rua São Salvador da Baía. Seguir em frente virando à esquerda para a Rua Coro de Santo Amaro de Oeiras. Nesta virar à direita depois de passar pelo Hospital da Luz – Clínica de Oeiras, e voltar a virar à direita para a Avenida Engenheiro Álvaro Roquette.
- Virar no primeiro corte à esquerda para a Rua Dr. José da Cunha.
- Sair na rotunda na segunda saída e, imediatamente, na próxima rotunda, sair na primeira saída, à direita, para a Estrada de Oeiras.
- De seguida cortar à esquerda continuando na Estrada de Oeiras até à rotunda do Casalinho de Morais. Aí, seguir em frente pela primeira saída, continuando na Estrada de Oeiras.
- Passando pela próxima rotunda, seguir em frente na mesma estrada, até aos viveiros Viplant. Na próxima rotunda sair na terceira saída, à esquerda, para a Avenida Santa Casa da Misericórdia.
- Na próxima rotunda, seguir em frente, em direção ao Complexo Desportivo.
- No final da rua, cortar à esquerda para a Rua Casal do Deserto.
- Seguir em frente para a Rua Oliveira Martins.
- Na rotunda, seguir em frente para a Estrada Ribeira da Laje e depois cortar à direita para a Rua Ponte da Vontade Popular.
- Na rotunda, sair na primeira saída, à direita, onde se encontra a meta.

## 15º GP RIBEIRA LAJE - PERCURSO 2ª PROVA

**Distância:** 4.000 mts

**Escalões :** Juvenis M. e F.; Júniores F e Sub 23 F, Seniores F.; F35, F40, F45, F50, F55, F60, F65, F70, M65, M70 e M75

**Horário Partida:** Não antes das 10h30; **Tempo Limite de Prova:** 45 minutos



### DESCRIÇÃO

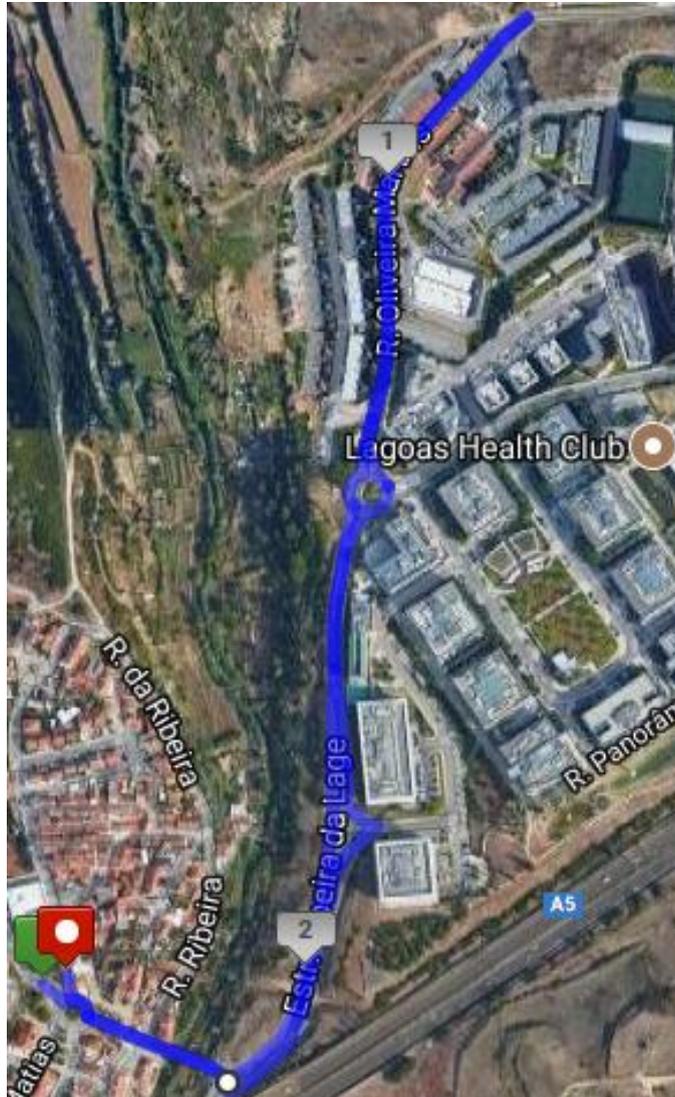
- Partida junto ao Largo da República (rotunda). Na rotunda seguir em frente para a Rua Ponte da Vontade Popular.
- No fim da rua virar à esquerda para a Estrada Ribeira da Laje. Seguir em frente na rotunda para a Rua Oliveira Martins.
- Continuar em frente para a Rua Casal do Deserto, passando pelo Complexo Desportivo de Porto Salvo, à esquerda, seguindo em frente. Ao chegar à rotunda, sair na primeira saída à direita, passando pela Tecnovia. Ao chegar à próxima rotunda, sair na primeira saída à direita, para a Avenida Santa Casa da Misericórdia.
- Na próxima rotunda, sair na primeira saída à direita, em direção ao Complexo Desportivo. Virar à esquerda, entrando na Rua Casal do Deserto.
- A partir daqui realizar o mesmo percurso, no sentido inverso, até ao fim da Rua Ponte da Vontade Popular. Ao chegar à rotunda, sair na primeira saída onde se encontra a meta.

### 15º GP RIBEIRA LAJE - PERCURSO 3ª PROVA

**Distância:** 2.240 mts

**Escalões :** Iniciados M. e F

**Horário Partida:** Não antes das 11h05; **Tempo Limite de Prova:** 25 minutos



#### DESCRIÇÃO

- Partida junto ao Largo da República (rotunda). Na rotunda, seguir em frente para a Rua Ponte da Vontade Popular.
- No fim da rua, virar à esquerda para a Estrada Ribeira da Laje. Seguir em frente na rotunda para a Rua Oliveira Martins.
- Continuar em frente até ao entroncamento com a Rua Nuno de Bragança, onde se inverte o sentido da corrida.
- Realizar o mesmo percurso, no sentido inverso, até ao fim da Rua Ponte da Vontade Popular. Ao chegar à rotunda, sair na primeira saída onde se encontra a meta.

### 15º GP RIBEIRA LAGE - PERCURSO 4ª PROVA

Distância: 1.210 mts

Escalões : Infantis M. e F

Horário Partida: Não antes das 11h30; Tempo Limite de Prova: 12 minutos



- Partida junto ao Largo da República (rotunda), virando na primeira saída para a Rua Joaquim Matias.
- No fim da rua, seguir para a esquerda pela Estrada da Lage-Mina até à rotunda.
- Cortar na primeira à esquerda para a rua Joaquim Matias, iniciando a 2ª volta da prova.
- No fim da rua, virar à esquerda para a Estrada Lage-Mina e, chegando à rotunda, sair na segunda saída, onde se situa a meta.

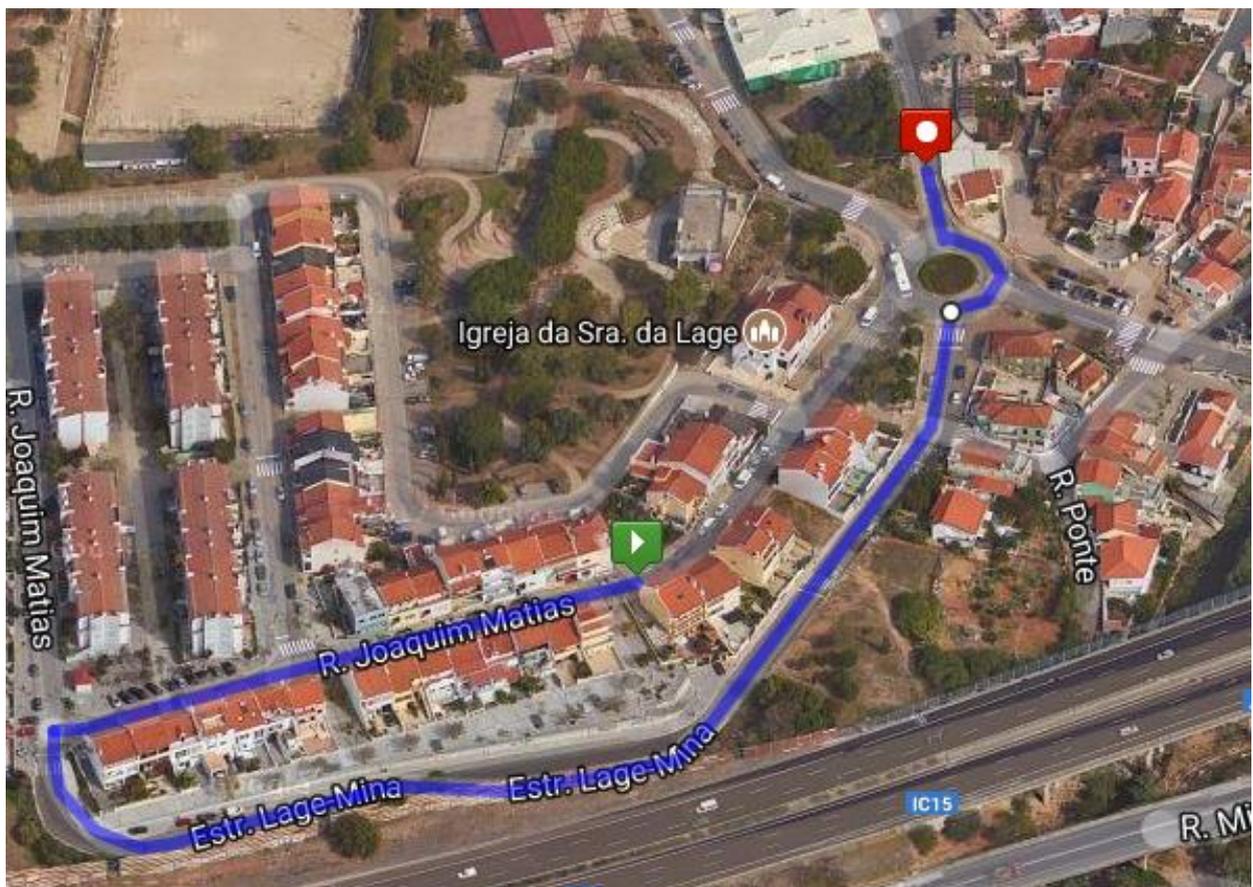
### 15º GP RIBEIRA LAGE - PERCURSO 5ª PROVA

Distância: 500 mts

Escalões : Benjamins B M e F

Horário Partida: Não antes das 11h40; Tempo Limite de Prova: 8 minutos

**PARTIDA JOGOS DE OEIRAS (6,7 e 8 anos) – imediatamente a seguir à prova dos Benjamins B, realizando o mesmo percurso**



Partida na Rua Joaquim Matias no sentido ascendente. No fim da rua, seguir para a esquerda pela Estrada da Lage-Mina até à rotunda. Na rotunda, sair na segunda saída, onde se situa a meta.