

XV I GRANDE PRÉMIO ATLETISMO GRUPO RECREATIVO E DESPORTIVO DA RIBEIRA DA LAJE

25 FEVEREIRO 2024
ÀS 9H30



41º Troféu da C.M.O. – Corrida das Localidades



GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DO GRUPO RECREATIVO DESPORTIVO DA RIBEIRA DA LAJE

1. ORGANIZAÇÃO

O Grande Prémio de Atletismo do (Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da Laje) em articulação com a Divisão do Desporto e consiste num quadro competitivo de provas de corrida a pé, designadas por grande prémio de atletismo, aberto a toda a população.

O Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades é um programa de atletismo pioneiro e histórico no panorama nacional, que cumpre a sua 41ª Edição.

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 (ver ponto 3 deste Regulamento), com base nas Normas Gerais do 41º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades e as definições da Federação Portuguesa de Atletismo – C.N.E.C..

GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DO GRUPO RECREATIVO DESPORTIVO DA
RIBEIRA DA LAJE

3. ESCALÕES E DISTÂNCIAS

Escalão	Género	Idades	Ano Nascimento	Distância
Benjamins A	M/F	8 a 9 anos	2015/2016	500mts
Benjamins B	M / F	10 a 11 anos	2013/2014	500mts
Infantis	M / F	12 e 13 anos	2012 /2011	1.210mts
Iniciados	M / F	14 e 15 anos	2010 / 2009	2.240mts
Juvenis	M / F	16 e 17 anos	2008 /2007	4.000mts
Juniores	M	18 e 19 anos	2006/2005	8.240mts
Juniores	F	18 e 19 anos	2006 /2005	4.000mts
Sub 23	M	20 a 22 anos	2004/2002	8.240mts
Sub 23	F	20 a 22 anos	2004/2002	4.000mts
Seniores	M	23 a 34 anos	2001 - 1990	8.240mts
Seniores	F	23 a 34 anos	2001 - 1990	4.000mts
M35	M	35 a39 anos	1989 - 1985	8.240mts
F35	F	35 a39 anos	1989 - 1985	4.000mts
M 40	M	40 a 44 anos	1984 - 1980	8.240mts
F 40	F	40 a 44 anos	1984 - 1980	4.000mts
M 45	M	45 a 49 anos	1979 - 1975	8.240mts
F 45	F	45 a 49 anos	1979 - 1975	4.000mts
M 50	M	50 a 54 anos	1974 - 1970	8.240mts
F 50	F	50 a 54 anos	1974 - 1970	4.000mts
M 55	M	55 a 59 anos	1969 – 1965	8.240mts
F55	F	55 a 59 anos	1969 - 1965	4.000mts
M 60	M	60 a 64 anos	1964 - 1960	8.240mts
F60	F	60 a 64 anos	1964 - 1960.	4.000mts
M65	M	65 a 69 anos	1959 – 1955	4.000mts
F65	F	65 a 69 anos	1959 - 1955	4.000mts
M 70	M	70 a 74 anos	1954 - 1950	4.000mts
F 70	F	»70 anos	1954 e anteriores	4.000mts
M 75	M	» 75 anos	1949 e anteriores	4.000mts

- 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 6 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.

**GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DO GRUPO RECREATIVO DESPORTIVO DA
RIBEIRA DA LAJE**

Ordem	Horário	Tempo limite de prova	Distâncias	Escalões
1	9h30	55 minutos	8.240mts 500mts	Juniores Masc. Sub 23 Masc. Seniores Masc. M 35 M 40 M 45 M 50 M 55 M 60
2	Não antes das 10h20	45 minutos	4.000mts	Juvenis M / F Juniores F Sub 23 F Seniores F F 35 F 40 F 45 F 50 F 55 F 60 F 65 F 70 M 65 M 70 M 75
3	Não antes das 11h05	25 minutos	2.240mts	Iniciados M Iniciados F
4	Não antes das 11h30	12 minutos	1.210mts	Infantis Masc. Infantis Fem
5	Não antes das 11h40	8 minutos	500mts	Benjamins B Masc. Benjamins B Fem.
6	Não antes das 11h50	8 minutos	500mts	Benjamins A Masc. Benjamins A Fem.

GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DO GRUPO RECREATIVO DESPORTIVO DA RIBEIRA DA LAJE

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 3º dia anterior à data da prova em que o atleta pretende iniciar a sua participação. **Não serão aceites inscrições de atletas no próprio dia da prova.**

As inscrições no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades devem ser efetuadas exclusivamente em <https://trofeu.oeiras.pt> e de acordo com o estabelecido nos pontos 2.2., 2.3, 2.4, 2.5 e 2.6 das Normas Gerais do 41º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades

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

O kit de participante (dorsal com 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 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 41º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

6 CONTATOS

INFORMAÇÕES GERAIS

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS Divisão de Desporto
Palácio dos Marqueses de Pombal
Largo Marquês de Pombal – 2784-501 Oeiras

Telefone: 21 4408540

E-mail: ddesporto@cm-oeiras.pt

Internet: <http://trofeu.desporto.cm-oeiras.pt/>

Atendimento: Dias úteis, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30

Inscrições e Classificações

WERUN

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

E-mail: INFO@WERUN.PT

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

GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DO GRUPO RECREATIVO DESPORTIVO DA RIBEIRA DA LAGE

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, exceto para o escalão de benjamins A, em que cada participante, por não existir classificação neste escalão, acumulará 1 ponto.

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”

A participação com Dorsal 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 B, 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.

☐ Serão atribuídos prémios de participação a todos os atletas que concluíam a prova aos Benjamins A.

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 pelo Diretor de Prova, podendo levar à desclassificação na prova e/ou exclusão do Troféu.

9 CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pelo Diretor de Prova, com base nas Normas Gerais do 41º 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.

GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DO GRUPO RECREATIVO DESPORTIVO DA
RIBEIRA DA LAGE

16º GP RIBEIRA LAGE
PERCURSO 5ª e 6ª PROVA

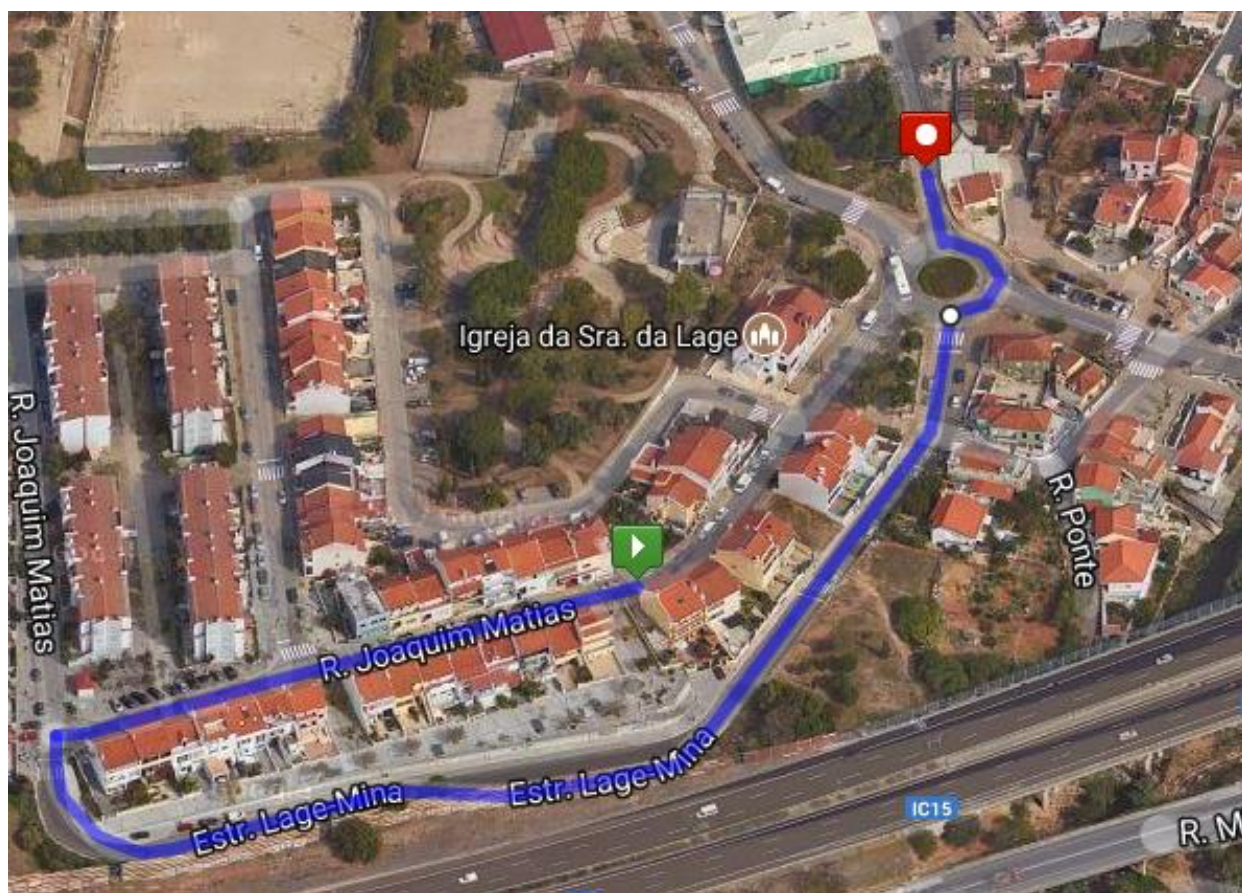
500 mts

(Benjamins masc. e fem.)

Horário Partida: 11h40 Benjamins B

11h50 Benjamins A

Tempo Limite de Prova: 8 minutos



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.

GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DO GRUPO RECREATIVO DESPORTIVO DA
RIBEIRA DA LAGE

**16º GP RIBEIRA LAGE
PERCURSO 4ª PROVA**

1.210 mts

(Infantins masc. e fem).

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.

GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DO GRUPO RECREATIVO DESPORTIVO DA
RIBEIRA DA LAJE

16º GP RIBEIRA LAJE

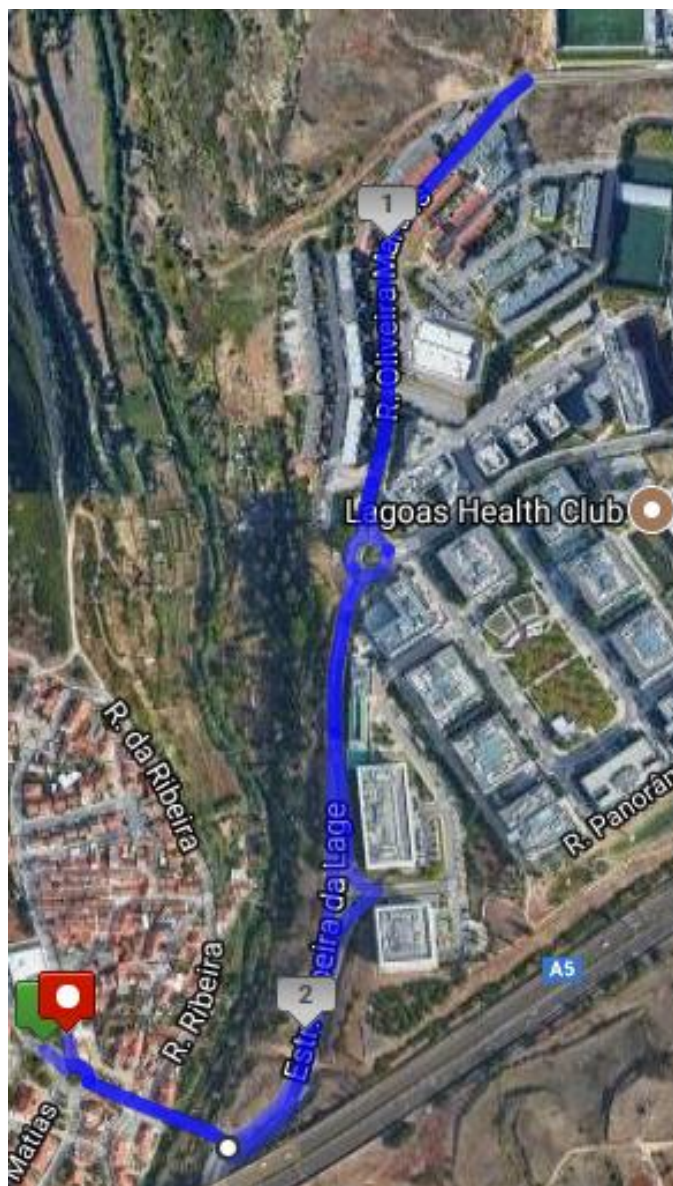
PERCURSO 3ª PROVA

2.240 mts

(Iniciados masc. e fem)

Horário Partida: Não antes das 11h05

Tempo Limite de Prova: 25 minutos



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.

GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DO GRUPO RECREATIVO DESPORTIVO DA
RIBEIRA DA LAGE

16º GP RIBEIRA LAGE

PERCORSO 2ª PROVA

4.000 mts

(Juvenis Masc. e Fem.; Juniores Fem e Sub 23 Fem, Seniores Fem.;

F35, F40, F45, F50, F55, F60, F65, F70, M65 , M70 e M75)

Horário Partida: Não antes das 10h30

Tempo Limite de Prova: 45 minutos



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.

GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DO GRUPO RECREATIVO DESPORTIVO DA
RIBEIRA DA LAJE

16º GP RIBEIRA LAJE

PERCURSO 1ª PROVA

7.850 mts

**(Juniões Masc., Sub 23 Masc., Seniores Masc.,
M35, M40, M45, M50, M55 e M 60)**

Horário Partida: Não antes das 09h30

Tempo Limite de Prova: 55 minutos

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.

GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DO GRUPO RECREATIVO DESPORTIVO DA
RIBEIRA DA LAJE

16º GP RIBEIRA LAJE

PERCURSO 1ª PROVA

7.850 mts

**(Juniões Masc., Sub 23 Masc., Seniores Masc.,
M35, M40, M45, M50, M55 e M 60)**

Horário Partida: Não antes das 09h30

Tempo Limite de Prova: 60 minutos

