

38º
GRANDE PRÉMIO
ATLETISMO
QUELUZ DE BAIXO

7 FEV 2026

OEIRAS VALLEY
PORTUGAL
MUNICÍPIO DE OEIRAS

Barcarena
respira futuro

Grupo Recreativo e Desportivo
OS FIXES
Queluz de Baixo | OEIRAS

43º TROFÉU CMO
CORRIDA DAS LOCALIDADES

43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras

Corridas das Localidades



REGULAMENTO

Grande Prémio de Atletismo *Grupo Recreativo e Desportivo "Os Fixes"*

1 ORGANIZAÇÃO

O Grande Prémio de Atletismo do *Grupo Recreativo e Desportivo “Os Fixes”* é uma prova de corrida de estrada integrada no 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras - Corridas das Localidades.

É uma organização do *Grupo Recreativo e Desportivo “Os Fixes”* com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

2 PARTICIPAÇÃO

A participação no Grande Prémio de Atletismo do *Grupo Recreativo e Desportivo “Os Fixes”* é gratuita e aberta a todos os interessados de acordo com todos os escalões definidos neste Regulamento (ver ponto 3), com base nas Normas Gerais do 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras - Corridas das Localidades e as definições da Federação Portuguesa de Atletismo - Comissão nacional de estrada, corta-mato e corrida em montanha.

3 ESCALÕES E DISTÂNCIAS

escalões	género	idades	anos nascimento	distância (mín – máx)
SUB 10	MASCULINOS	8 a 9 anos	2017/2018	400 a 600 metros
SUB 10	FEMININOS	8 a 9 anos	2017/2018	400 a 600 metros
SUB 12	MASCULINOS	10 a 11 anos	2015/2016	400 a 600 metros
SUB 12	FEMININOS	10 a 11 anos	2015/2016	400 a 600 metros
SUB 14	MASCULINOS	12 e 13 anos	2013/2014	1.000 a 1.500 metros
SUB 14	FEMININOS	12 e 13 anos	2013/2014	1.000 a 1.500 metros
SUB 16	MASCULINOS	14 e 15 anos	2011/2012	2.000 a 3.000 metros
SUB 16	FEMININOS	14 e 15 anos	2011/2012	2.000 a 3.000 metros
SUB 18	MASCULINOS	16 e 17 anos	2009/2010	4.000 a 5.000 metros
SUB 18	FEMININOS	16 e 17 anos	2009/2010	4.000 a 5.000 metros
SUB 20	MASCULINOS	18 e 19 anos	2007/2008	4.000 a 5.000 metros
SUB 20	FEMININOS	18 e 19 anos	2007/2008	4.000 a 5.000 metros
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	2006 a 2004	7.000 a 8.500 metros
SUB 23	FEMININOS	20 a 22 anos	2006 a 2004	4.000 a 5.000 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	2003 a 1992	7.000 a 8.500 metros
SENIORES	FEMININOS	23 a 34 anos	2003 a 1992	4.000 a 5.000 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	1992 a 1987	7.000 a 8.500 metros
F 35	FEMININOS	35 a 39 anos	1991 a 1987	4.000 a 5.000 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	1986 a 1982	7.000 a 8.500 metros
F 40	FEMININOS	40 a 44 anos	1986 a 1982	4.000 a 5.000 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	1981 a 1977	7.000 a 8.500 metros
F 45	FEMININOS	45 a 49 anos	1981 a 1977	4.000 a 5.000 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	1976 a 1972	7.000 a 8.500 metros
F 50	FEMININOS	50 a 54 anos	1976 a 1972	4.000 a 5.000 metros
M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	1971 a 1967	7.000 a 8.500 metros
F 55	FEMININOS	55 a 59 anos	1971 a 1967	4.000 a 5.000 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	1966 a 1962	4.000 a 5.000 metros
F 60	FEMININOS	60 a 64 anos	1966 a 1962	4.000 a 5.000 metros
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	1961 a 1957	4.000 a 5.000 metros
F 65	FEMININOS	65 a 69 anos	1961 a 1957	4.000 a 5.000 metros
F 70	FEMININOS	» 70 anos	1956 e anteriores	4.000 a 5.000 metros
M 70	MASCULINOS	70 a 74 anos	1956-1951	4.000 a 5.000 metros
M 75	MASCULINOS	75 anos a 79 anos	1951 a 1947	4.000 a 5.000 metros
M 80	MASCULINOS	» 80 anos	1946 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 e Desportivo “Os Fixes”* compreende 6 provas distintas, e não sobrepostas, com início às 9h30, com a **partida** na *Rua Soeiro Pereira Gomes junto à Escola EB1-Queluz de Baixo* e a **chegada** na *Rua Soeiro Pereira Gomes junto à sede do G.R.D. “Os Fixes”*, 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	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 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
				SUB 20 MASCULINOS
				SUB 20 FEMININOS
				SUB 18 MASCULINOS
				SUB 18 FEMININOS
3	Não antes das 11h05	25 minutos	2.000 a 3.000 metros	SUB 16 MASCULINOS
				SUB 16 FEMININOS
4	Não antes das 11h20	12 minutos	1.000 a 1.500 metros	SUB 14 MASCULINOS
				SUB 14 FEMININOS
5	Não antes das 11h30	8 minutos	400 a 600 metros	SUB 12 MASCULINOS
				SUB 12 FEMININOS
6	Não antes das 11h30	8 minutos	400 a 600 metros	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 poderá haver 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 INSCRIÇÕES E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

A inscrição no Grande Prémio de Atletismo do *Grupo Recreativo e Desportivo “Os Fixes”* é gratuita e aberta a todos os interessados e só poderá ser efetuada **até às 23h59 do 3º dia anterior à data da prova (01 de dezembro de 2025)**, no site. **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 as Normas Gerais do 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras - Corridas das Localidades

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

6 ATLETAS FILIADOS E TRANSFERÊNCIAS

- Um atleta federado só pode representar o clube pelo qual está federado;
- Um atleta que represente um clube ou grupo em pelo menos uma prova do Troféu de Oeiras apenas pode representar esse clube/grupo durante toda a época. Excecionalmente, poderá desvincular-se do clube/grupo com que iniciou a sua participação, podendo participar nas restantes provas do Troféu de Oeiras a título individual. O clube ou grupo acumulará os pontos conquistados pelo atleta enquanto este esteve em sua representação. Para efeitos de classificação individual e final o atleta acumulará todos os pontos conquistados;
- Um atleta Individual poderá integrar um clube ou grupo no decorrer da época desportiva. O clube ou grupo apenas acumulará coletivamente os pontos conquistados pelo atleta a partir da prova em que este inicie a representar o mesmo. Os pontos conquistados até à data da mudança serão adicionados à sua classificação individual para efeitos de pontuação final.

7 CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

O Grande Prémio de Atletismo do *Grupo Recreativo e Desportivo “Os Fixes”* 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”

A participação com Dorsal/CHIP errado (não correspondente ao atleta que realizou a prova) ou em partida não correspondente ao sue escalão dá origem a desclassificação automática, não sendo atribuída pontuação.

Serão atribuídos os seguintes **prémios** (na sede do grupo Recreativo e Desportivo “Os Fixes”):

- Prémios para os oito primeiros classificados dos escalões Sub 10, Sub 12, Sub 14, Sub 16 e Sub 18;
- Prémios para os três primeiros classificados dos restantes escalões;
- Prémios para as dez primeiras equipas, resultante da classificação coletiva do grande prémio de atletismo.

8 REGRAS DE CONDUTA E ÉTICA DESPORTIVA

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 a correta utilização e colocação do respetivo dorsal “fixo no peito de forma visível. A organização dos grandes prémios de atletismo 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 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.

DIREITOS DOS ATLETAS:

Os atletas inscritos têm o direito a participar nos grandes prémios de atletismo incluídos no 43º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades, poderão efetuar reclamações sobre ocorrências nos grandes prémios de atletismo, até um prazo máximo de 48 horas, após o término do GP em questão. A organização da prova garante assistência aos atletas, existindo sempre meios de socorro destacados para a prova de acordo com o indicado pela Proteção Civil Municipal. Caso haja necessidade de continuidade do atendimento médico de emergência, este será efetuado no serviço nacional de saúde, sob a responsabilidade do mesmo. Todos os participantes nas provas do Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades encontram-se cobertos por um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no Decreto-lei n.º. 10/2009, de 12 de janeiro.

9 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.

10 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 presente formulário de candidatura ao Troféu do Município de Oeiras - Corridas das Localidades (Troféu de Oeiras).

11 TERMOS DE PARTICIPAÇÃO

Todos os inscritos no 43º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades, aceitam as presentes Normas Gerais, o Consentimento de Participação e Tratamento de Dados Pessoais (em anexo). Em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada devem informar a organização.

12 CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pelo Diretor de Prova, com base nas Normas Gerais do 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras - Corridas das Localidades.

13 CONTATOS

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: d-desporto@oeiras.pt

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

DESCRIÇÃO E MAPAS DOS PERCURSOS

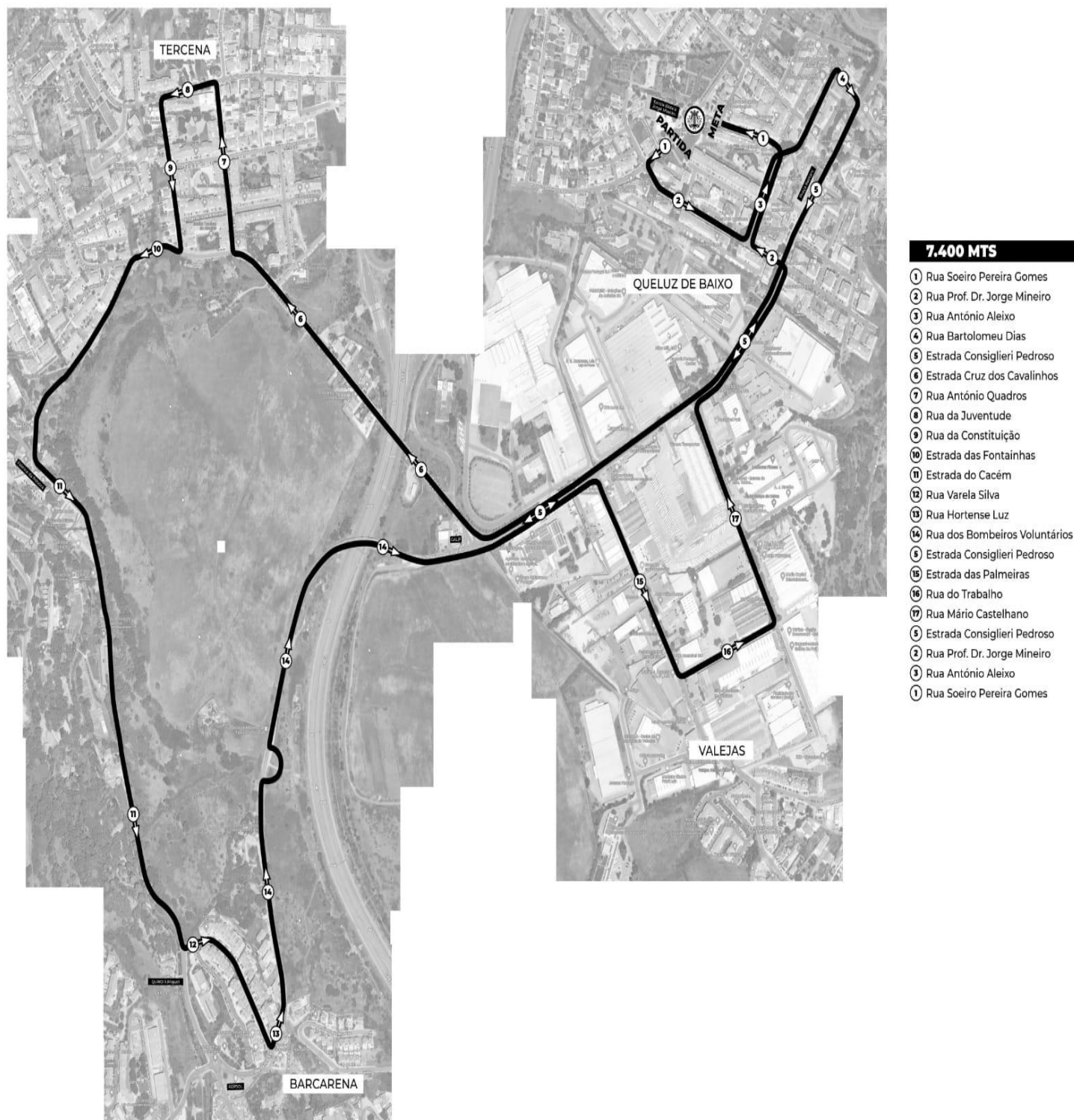
PROVA 1

DISTÂNCIA: 7.400 Mt

ESCALÕES: SUB23 MASCULINOS, SENIORES MASCULINOS, M35, M40, M45, M50 e M55

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: **PARTIDA** - Rua Soeiro Pereira Gomes junto à Escola EB1-Queluz de Baixo

META - Rua Soeiro Pereira Gomes junto à sede do G.R.D. "Os Fixes"



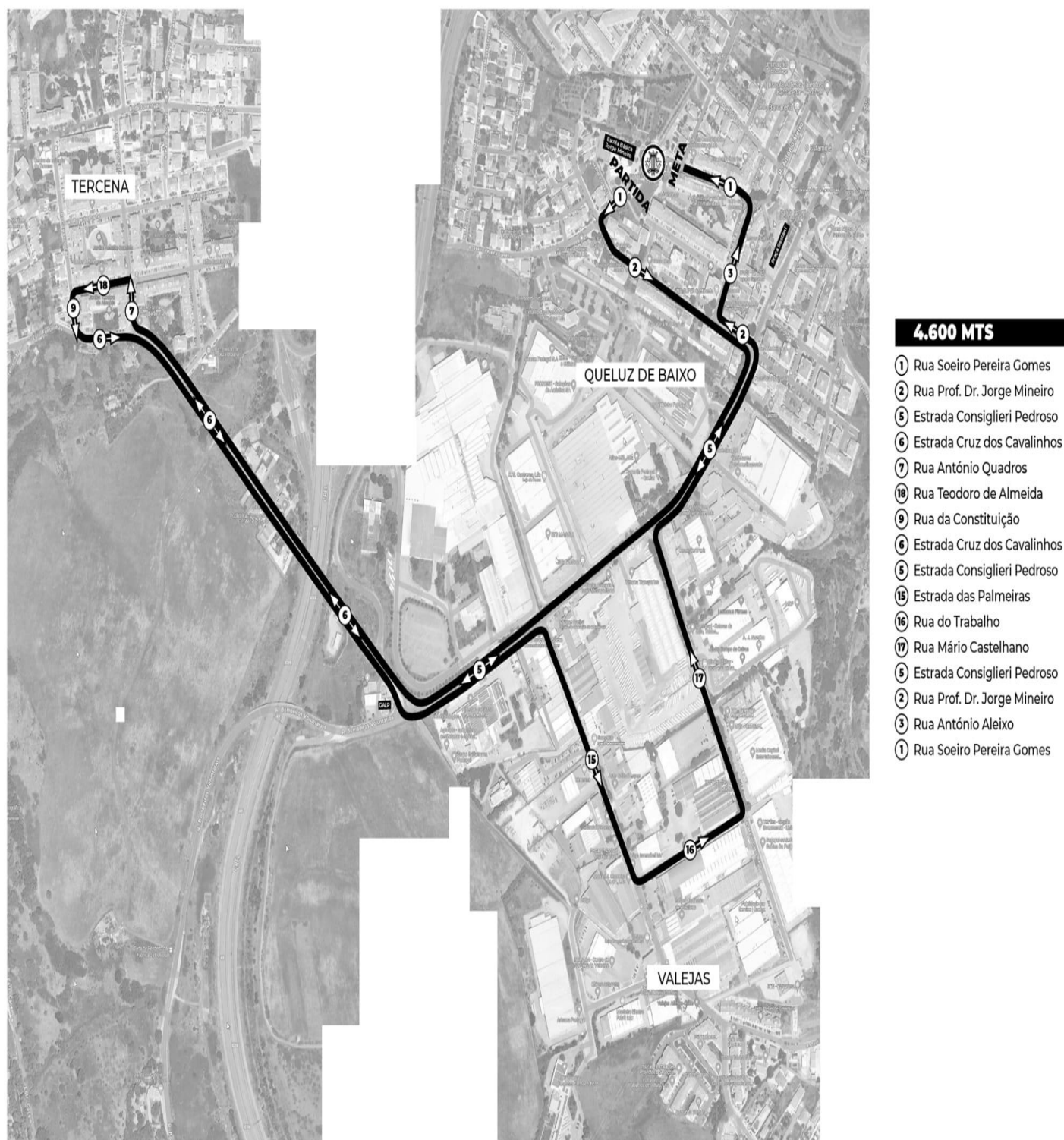
PROVA 2

DISTÂNCIA: 4.600 Mt

ESCALÕES: SUB18 FEMININOS, SUB18 MASCULINOS, SUB20 FEMININOS, SUB20 MASCULINOS, SUB23 FEMININOS, SENIORES FEMININOS, F35, F40, F45, F50, F55, F60, F65, M60, M65, M70, F70, M75 e M80

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: **PARTIDA** - Rua Soeiro Pereira Gomes junto à Escola EB1-Queluz de Baixo

META - Rua Soeiro Pereira Gomes junto à sede do G.R.D. “Os Fixes”

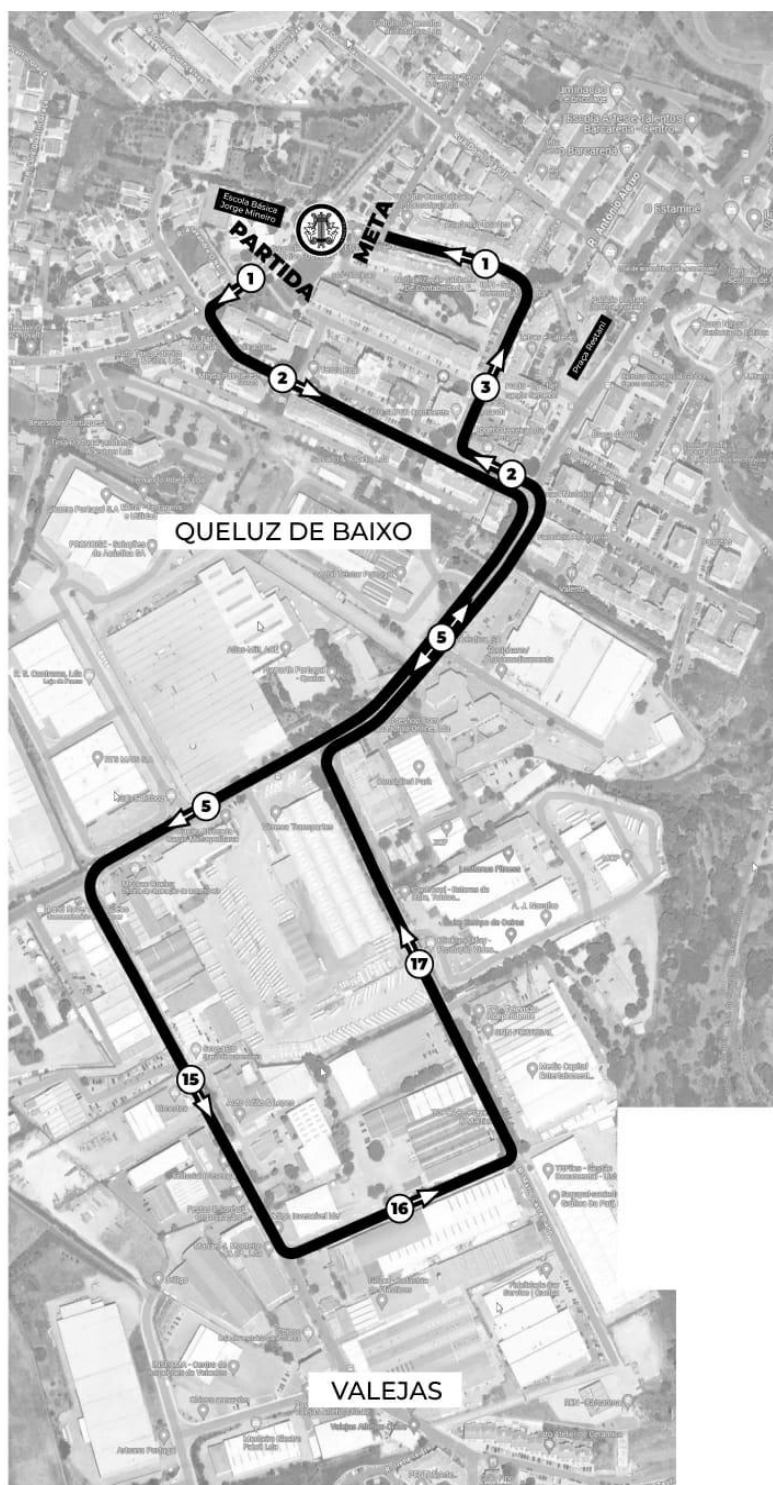


PROVA 3

DISTÂNCIA: 2.500 Mt

ESCALÕES: SUB16 FEMININOS, SUB16 MASCULINOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA - Rua Soeiro Pereira Gomes junto à Escola EB1-Queluz de Baixo
META - Rua Soeiro Pereira Gomes junto à sede do G.R.D. “Os Fixes”



2.500 MTS

- ① Rua Soeiro Pereira Gomes
- ② Rua Prof. Dr. Jorge Mineiro
- ⑤ Estrada Consiglieri Pedroso
- ⑥ Estrada das Palmeiras
- ⑦ Rua do Trabalho
- ⑧ Rua Mário Castelhan
- ⑤ Estrada Consiglieri Pedroso
- ② Rua Prof. Dr. Jorge Mineiro
- ③ Rua António Aleixo
- ① Rua Soeiro Pereira Gomes

PROVA 4

DISTÂNCIA: 1.200 Mt

ESCALÕES: SUB14 FEMININOS e SUB14 MASCULINOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA - Rua Soeiro Pereira Gomes junto à Escola EB1-Queluz de Baixo
META - Rua Soeiro Pereira Gomes junto à sede do G.R.D. “Os Fixes”



1.200 MTS

- ① Rua Soeiro Pereira Gomes
- ⑱ Rua Marquesa Alorna
- ② Rua Prof. Dr. Jorge Mineiro
- ⑳ Rua Branquinho da Fonseca
- ⑥ Rua Prof. Dr. Jorge Mineiro
- ③ Rua António Aleixo
- ④ Rua Bartolomeu Dias
- ① Rua Soeiro Pereira Gomes

PROVA 5 e 6

DISTÂNCIA: 580 Mt

ESCALÕES: SUB12 FEMININOS, SUB12 MASCULINOS, SUB10 FEMININOS e SUB10 MASCULINOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA - Rua Soeiro Pereira Gomes junto à Escola EB1-Queluz de Baixo
META - Rua Soeiro Pereira Gomes junto à sede do G.R.D. “Os Fixes”



580 MTS

- ① Rua Soeiro Pereira Gomes
- ② Rua Prof. Dr. Jorge Mineiro
- ③ Rua António Aleixo
- ① Rua Soeiro Pereira Gomes