

43º GRANDE PRÉMIO VALEJAS ATLÉTICO CLUBE



CORRIDA RITA RODRIGUES

INTRODUÇÃO

O **VALEJAS ATLÉTICO CLUBE**, em conjunto com a Divisão do Desporto da Câmara Municipal de Oeiras, vai realizar no dia **29 de Março de 2026 pelas 9h30m**, o **43º Grande Prémio de Atletismo de Valejas**, esta que será a primeira corrida de 2026 das Localidades de Oeiras.

O **43º Grande Prémio de Atletismo de Valejas** terá o nome de **Corrida Rita Rodrigues** cuja intenção será homenagear a nossa atleta que infelizmente nos deixou decorria o ano de 2018 e que gostava muito de participar nas provas do Concelho.



Como atleta desta modalidade, a Rita iniciou os seus primeiros km num clube localizado na Ericeira de seu nome SOBRALPISO.

Foi nessa equipa, criada pelo seu pai Hugo Rodrigues e um grupo de amigos, que a Rita despertou atenção de alguns grandes clubes sendo um deles, o SPORT LISBOA e BENFICA que após convite, representou o mesmo nas épocas de 2012 e 2014 onde participou em diversas provas.

Mas foi no VALEJAS ATLÉTICO CLUBE, na época 2014/2015, também após convite, que a Rita começou a ganhar o seu espaço e a dar ainda mais nas vistas pois começou bem cedo, a ficar entre as 3 melhores atletas do seu escalão tendo sido uma das melhores classificadas no 35º Trofeu das Localidades com um honroso 1º Lugar no escalão de Sub23.

A Rita representou o Valejas durante 4 épocas elevando sempre o emblema do clube contribuindo para umas das classificações mais relevantes deste, ajudando a colocar a nossa equipa feminina num honroso 1º lugar no Grande Prémio do Atlântico.

Porém, e infelizmente quis o destino que ela nos deixasse no ano de 2018 onde deixou uma saudade tremenda a todos aqueles que corriam ao seu lado.

Em todas as provas que participava, a Rita era sempre muito feliz pois era no meio do nosso grupo que ela se sentia bem mostrando sempre o seu sorriso contagiante que nos habituou a ver em todas as provas.

A RITINHA SERÁ SEMPRE A NOSSA ATLETA



43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras Corridas das Localidades

REGULAMENTO

1 ORGANIZAÇÃO

O Grande Prémio de Atletismo do **VALEJAS ATLÉTICO CLUBE – CORRIDA RITA RODRIGUES** é uma prova de corrida de estrada integrada no 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

É uma organização do **VALEJAS ATLÉTICO CLUBE** com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

2 PARTICIPAÇÃO

A participação no Grande Prémio de Atletismo do **VALEJAS ATLÉTICO CLUBE** 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 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades e as definições da Federação Portuguesa de Atletismo – C.N.E.C..

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	2012/2014	1.000 a 1.500 metros
SUB 14	FEMININOS	12 e 13 anos	2012/2014	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	1991 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 a 1952	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 origina automaticamente a desclassificação do atleta.

4 ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS

O Grande Prémio de Atletismo do **VALEJAS ATLÉTICO CLUBE – CORRIDA RITA RODRIGUES** compreende 5 provas distintas, e não sobrepostas, com início às 9h30, com partida no início da **Rua Mário Castelhana** e termina na **Rua Humberto Madeira junto ao Pavilhão Desportivo do Valejas**, 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 60, M65, M 70, M 75, M 80
				F 35, F 40, F 45, F 50, F 55, F 60, F 65, F 70
				SENIORES FEMININOS
				SUB 23 FEMININOS
				SUB 20 MASCULINOS
				SUB 20 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

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 **VALEJAS ATLÉTICO CLUBE – CORRIDA RITA RODRIGUES** é gratuita e aberta a todos os interessados e só poderá ser efetuada em <https://trofeu.oeiras.pt> até às **23h59 do dia 26 de Março** de 2026.

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

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 datados e assinados, 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.

O kit de participante terá de ser levantado até ao dia 26 de Março 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 nas Normas Gerais do 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

6 CONTATOS

INFORMAÇÕES GERAIS

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

Telefone: 21 4408540

E-mail: d-desporto@cm-oeiras.pt

Internet: <https://trofeu.oeiras.pt/>

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

7 CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

O Grande Prémio de Atletismo do **VALEJAS ATLÉTICO CLUBE – CORRIDA RITA RODRIGUES** 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. As classificações serão disponibilizadas em <https://trofeu.oeiras.pt/classificacoes>.

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.

Serão atribuídos prémios:

- para os DEZ primeiros classificados dos escalões Sub 10, Sub 12, Sub 14, Sub 16 e Sub 18;
- para os CINCO primeiros classificados dos restantes escalões;
- para as DEZ primeiras equipas, resultante da classificação coletiva do Grande Prémio de Atletismo do VALEJAS ATLÉTICO CLUBE

- Entrega de prémios no Salão Nobre.

8 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.

9 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.

10 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.

11 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)**.

Finalidades do Tratamento - os dados pessoais recolhidos serão tratados no âmbito das inscrição 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).

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, 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>.

43º GRANDE PRÉMIO VALEJAS ATLÉTICO CLUBE



PERCURSOS E DISTÂNCIAS

PROVA:

5 e 6

DISTÂNCIA:

500Mts

ESCALÕES:

SUB 12 MASCULINOS

SUB 12 FEMININOS

SUB 10 MASCULINOS

SUB 10 FEMININOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO:

PARTIDA – Rua Mário Castelhana

Sai da partida e virá logo à esquerda para a Rua do Trabalho.

No final dessa, vira novamente à esquerda e entra na Estrada das Palmeiras em direção à meta que se encontra junto ao Pavilhão Desportivo

META – Rua Humberto Madeira



PROVA: 4
DISTÂNCIA: 1240Mts
ESCALÕES: **SUB 14 MASCULINOS**
SUB 14 FEMININOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: **PARTIDA** – Rua Mário Castelhana

Sai da partida e faz a Rua Mario Castelhana até ao fim virando à esquerda para a Estrada Consiglieri Pedroso e logo de seguida vira à esquerda para a Estrada da Palmeiras em direcção à meta que se encontra junto ao Pavilhão Desportivo

META – Rua Humberto Madeira



PROVA

DISTÂNCIA:

ESCALÕES:

3

2600Mts

SUB 16 MASCULINOS

SUB 16 FEMININOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO:

PARTIDA – Rua Mário Castelhana

Sai da partida e faz a Rua Mário Castelhana até ao fim virando à esquerda para a Estrada Consiglieri Pedroso e segue em frente virando à direita juntos às bombas da GALP para a Estrada Cruz dos Cavalinhos.

Desce a mesma faz o retorno no local sinalizando.

No fim dessa estrada, vira à esquerda para a Estrada Consiglieri Pedroso, segue em frente e vira à direita para a Estrada da Palmeiras em direcção à meta que se encontra junto ao Pavilhão Desportivo

META – Rua Humberto Madeira



PROVA 2
 DISTÂNCIA: 3770Mts
 ESCALÕES:
SUB 18 MASCULINOS
SUB 18 FEMININOS
SUB 20 MASCULINOS
SUB 20 FEMININOS
SUB 23 FEMININOS
SENIORES FEMININOS
F 35
F 40 – F 45
F 50 – F 55
F 60 – F 65
M 60 – M 65
M 70 – M 75
M 80

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: **PARTIDA** – Rua Mário Castelhana

Sai da partida e faz a Rua Mário Castelhana até ao fim virando à esquerda para a Estrada Consiglieri Pedroso e segue em frente virando à direita juntos às bombas da GALP para a Estrada Cruz dos Cavalinhos.

Desce a mesma e vira à direita para a Rua António Quadros, no final dessa, vira à esquerda para a Rua da Juventude virando logo à esquerda para a Rua da Constituição e no final dessa vira à esquerda subindo a Estrada Cruz dos Cavalinhos virando à esquerda em direcção à Estrada Consiglieri Pedroso seguindo em frente e vira à direita para a Estrada da Palmeiras em direcção à meta que se encontra junto ao Pavilhão Desportivo

META – Rua Humberto Madeira



PROVA
DISTÂNCIA:
ESCALÕES:

1
7250mts
SUB23 MASCULINOS
SENIORES MASCULINOS
M 35
M 40
M 45
M 50
M 55

DESCRIÇÃO DO PERCURSO:

META – Rua Humberto Madeira

Sai da partida e faz a Rua Mário Castelhana até ao fim virando à esquerda para a Estrada Consiglieri Pedroso, segue em frente e vira à direita para a Estrada Cruz dos Cavalinhos, desce a mesma, faz o retorno no local sinalizado, subindo a mesma rua, vira à esquerda para a Estrada Consiglieri Pedroso, segue em frente e vira à direita para a Estrada da Palmeiras. Continua em frente, desce em direção à Rua José Basaliza e sobe em direção à Rua Actor Carlos César, no fim dessa virá à esquerda para a N117 e segue sempre em frente até à Rotunda de Queluz de Baixo seguindo em direção a Estrada Consiglieri Pedroso, segue em frente e vira à esquerda para a Estrada da Palmeiras em direção à meta que se encontra junto ao Pavilhão Desportivo

META – Rua Humberto Madeira

