

40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras
Corridas das Localidades



REGULAMENTO

**35.º Grande Prémio de Atletismo
De
Linda-a-Pastora**

REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora

1 ORGANIZAÇÃO

O 35.º Grande Prémio de Atletismo de Linda-a-Pastora é uma prova de corrida de estrada integrada no 40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

É uma organização do Linda-a-Pastora Sporting Clube com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

2 PARTICIPAÇÃO

A participação no 35.º Grande Prémio de Atletismo de Linda-a-Pastora 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 40º 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)
BENJAMINS B	MASCULINOS	10 a 11 anos	201 2 /201 3	400 a 600 metros
BENJAMINS B	FEMININOS	10 a 11 anos	201 2 /201 3	400 a 600 metros
INFANTIS	MASCULINOS	12 e 13 anos	20 11 4 /20 10 0 9	1.000 a 1.500 metros
INFANTIS	FEMININOS	12 e 13 anos	20 11 4 /20 10 0 9	1.000 a 1.500 metros
INICIADOS	MASCULINOS	14 e 15 anos	200 8 /200 9	2.000 a 3.000 metros
INICIADOS	FEMININOS	14 e 15 anos	200 8 /200 9	2.000 a 3.000 metros
JUVENIS	MASCULINOS	16 e 17 anos	2006/200 7 5	4.000 a 5.000 metros
JUVENIS	FEMININOS	16 e 17 anos	2006/200 7 5	4.000 a 5.000 metros
JUNIORES	MASCULINOS	18 e 19 anos	2004/200 5 3	7.000 a 8.500 metros
JUNIORES	FEMININOS	18 e 19 anos	2004/200 5 3	4.000 a 5.000 metros
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	200 3 2 a 200 1 0	7.000 a 8.500 metros
SUB 23	FEMININOS	20 a 22 anos	200 3 2 a 200 1 0	4.000 a 5.000 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	2000 1999 a 198 9 8	7.000 a 8.500 metros
SENIORES	FEMININOS	23 a 34 anos	2000 1999 a 198 9 8	4.000 a 5.000 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	198 8 7 a 198 4 3	7.000 a 8.500 metros
F 35	FEMININOS	35 a 39 anos	198 8 7 a 198 4 3	4.000 a 5.000 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	198 3 2 a 197 9 8	7.000 a 8.500 metros
F 40	FEMININOS	40 a 44 anos	198 3 2 a 197 9 8	4.000 a 5.000 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	197 8 7 a 197 4 3	7.000 a 8.500 metros
F 45	FEMININOS	45 a 49 anos	197 8 7 a 197 4 3	4.000 a 5.000 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	197 3 2 a 196 9 8	7.000 a 8.500 metros
F 50	FEMININOS	50 a 54 anos	197 3 2 a 196 9 8	4.000 a 5.000 metros

25 de junho | Linda-a-Pastora

REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora

M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	196 87 a 196 43	7.000 a 8.500 metros
F 55	FEMININOS	55 a 59 anos	196 87 a 196 43	4.000 a 5.000 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	196 32 a 195 98	7.000 a 8.500 metros
F 60	FEMININOS	60 a 64 anos	196 32 a 195 98	4.000 a 5.000 metros
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	195 87 a 195 43	4.000 a 5.000 metros
F 65	FEMININOS	65 a 69 anos	195 87 a 195 43	4.000 a 5.000 metros
F 70	FEMININOS	» 70 anos	195 32 e anteriores	4.000 a 5.000 metros
M 70	MASCULINOS	70 a 74 anos	195 32 -194 98	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 de nascimento.

- A participação noutra prova é motivo de desclassificação.

4 ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS

O Grande Prémio de Atletismo de Linda-a-Pastora compreende 5 provas distintas, e não sobrepostas, com início às 9h30, com partida e chegada na Avenida Tomás Ribeiro, em Linda-a-Pastora, de acordo com os horários e tempos limites por prova indicados no quadro abaixo.

ORDEM	HORÁRIO PARTIDA	TEMPO LIMITE	DISTÂNCIA (MÍN – MÁX)	ESCALÕES*
1	9H 30 ⁰⁰	55 MINUTOS	7.000 A 8.500 METROS	JUNIORES MASCULINOS
				SUB23 MASCULINOS
				SENIORES MASCULINOS
				M 35
				M 40
				M 45
				M 50
				M 55
				M 60
				M 75
2	NÃO ANTES DAS 10H 20 ⁰⁰	45 MINUTOS	4.000 A 5.000 METROS	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 10H 10 ⁴⁵	25 MINUTOS	2.000 A 3.000 METROS	INICIADOS MASCULINOS
				INICIADOS FEMININOS
4	NÃO ANTES DAS 11H 10 ³⁰	12 MINUTOS	1.000 A 1.500 METROS	INFANTIS MASCULINOS
				INFANTIS FEMININOS

25 de junho | Linda-a-Pastora

REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora

5	NÃO ANTES DAS 11H240	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	BENJAMINS B MASCULINOS
			400 A 600 METROS	BENJAMINS B FEMININOS

Taça Jogos de Oeiras	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 de Linda-a-Pastora) é gratuita e aberta a todos os interessados e só poderá ser efetuada **até às 23h59 do dia 21 de junho**, no site. **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 2.6 das Normas Gerais do 40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades

Código de campo alterado

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

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

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

25 de junho | Linda-a-Pastora

REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora

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

7 CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

O Grande Prémio de Atletismo de Linda-a-Pastora 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:

- Serão atribuídos prémios aos dez primeiros atletas classificados em todos os escalões,
- Taças ou Troféus para as dez primeiras equipas, resultante da classificação coletiva do Grande Prémio de Atletismo de Linda-a-Pastora,

8 REGRAS DE CONDUTA E ÉTICA DESPORTIVA

Os atletas têm por dever adotar uma postura que dignifique a competição e que respeite os 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.

9 DEVERES DOS ATLETAS

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.

Os atletas têm a obrigação individual de garantir que o seu dorsal está corretamente colocado - fixo no peito de forma visível. A não utilização do dorsal, ou utilização de dorsal errado, dá origem automática à não classificação.

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.

10 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.

REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora

11 DESCRIÇÃO E MAPAS DOS PERCURSOS

PROVA 1
DISTÂNCIA: 7 180 metros
ESCALÕES: **JUNIORES MASCULINOS**
SENIORES MASCULINOS
SUB23 MASCULINOS
M 35
M 40
M 45
M 50
M 55
M 60

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA – Avenida Tomás Ribeiro - Rua Camilo Castelo Branco – Rua Almada Negreiros - Rua António Lopes Ribeiro – Rua João - Iteperano Duarte – Rua António Costa Macedo - Rua de São Romão - Rua dos Açores - Rua Ponta Delgada - Rua Quinta do Bomfim - Rua Marquês Sá da Bandeira – Rua Duque de Terceira - Rua António Costa Macedo – Rua João Iteperano Duarte - Rua António Lopes Ribeiro - Rua Cesário Verde – Rua Diana Spencer - Rua Madre Maria Clara - Rua Visconde Moreira de Rey.
META – Avenida Tomás Ribeiro.

Tempo limite de prova – 55 minutos

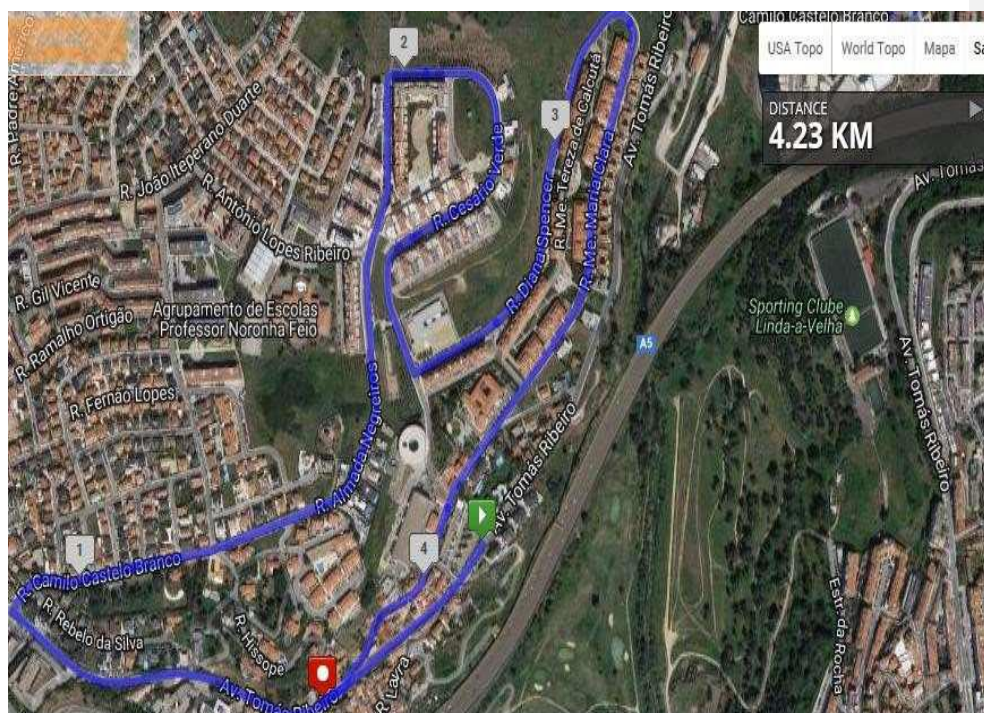


25 de junho | Linda-a-Pastora

REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora

PROVA 2
DISTÂNCIA: 4 230 metros
ESCALÕES: JUVENIS MASCULINOS
JUVENIS FEMININOS
JUNIORES FEMININOS
SUB 23 FEMININOS
SENIORES FEMININOS
F 35
F 40
F 45
F 50
F 55
F 60
F65
M 65
M 70

DESCRIÇÃO DO PERCURSO:
PARTIDA – Avenida Tomás Ribeiro - Rua Camilo - Castelo Branco – Rua Almada Negreiros – Rua Cesário Verde – Rua Diana Spencer – Rua Madre Maria Clara – Rua Visconde Moreira de Rey.
META – Avenida Tomás Ribeiro.
Tempo limite de prova – 45 minutos



25 de junho | Linda-a-Pastora

REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora

PROVA 3

DISTÂNCIA: 3 000 metros

ESCALÕES: **INICIADOS MASCULINOS**
INICIADOS FEMININOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA – Avenida Tomás Ribeiro - Rua Camilo Castelo Branco –Rua Almada Negreiros

– Rua Cesário Verde - Rua Visconde Moreira de Rey

META – Avenida Tomás Ribeiro.

Tempo limite de prova – 25 minutos



PROVA 4

DISTÂNCIA: 1 530 metros

ESCALÕES: **INFANTIS MASCULINOS**
INFANTIS FEMININOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA – Avenida Tomás Ribeiro - Rua Visconde Moreira Rey.

META – Avenida Tomás Ribeiro.

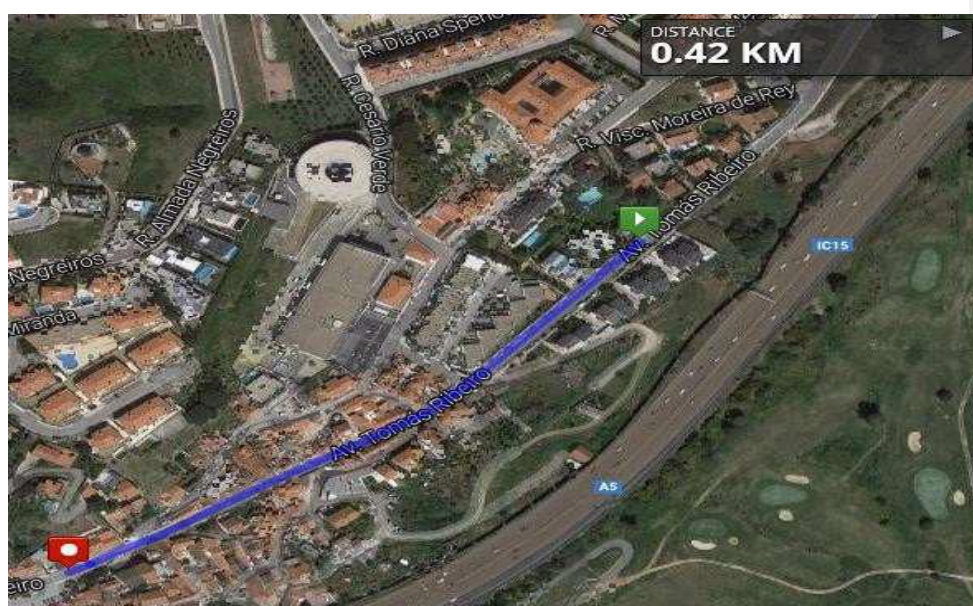
Tempo limite de prova – 12 minutos



25 de junho | Linda-a-Pastora

REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora

PROVA 5
DISTÂNCIA: 420 metros
ESCALÕES: **BENJAMINS MASCULINOS**
BENJAMINS FEMININOS
JOGOS DE OEIRAS
DESCRIÇÃO DO PARTIDA Avenida Tomás Ribeiro.
PERCURSO: META – Avenida Tomás Ribeiro.
Tempo limite de prova – 8 minutos



25 de junho | Linda-a-Pastora