



**03  
MAI  
2026**

OEIRAS VALLEY  
MUNICIPALIDADE

43<sup>o</sup> TROFEU CM OEIRAS

**LPSC**

**ATLETISMO**

**38<sup>o</sup>**

**GRANDE PRÉMIO  
LINDA-A-PASTORA**

**ORGANIZAÇÃO**  
LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE

**COLABORAÇÃO**  
Câmara Municipal de Oeiras

- Junta de Freguesia da União das Freguesias de Carnaxide e Queijas
- Bombeiros Voluntários de Linda-a-Pastora

**PRÉMIOS**  
Aos 10 primeiros classificados de todos os escalões etários

- Taças ou Troféus às 10 primeiras equipas

**JUNTOS VAMOS MAIS LONGE!**

43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras  
Corridas das Localidades



# **REGULAMENTO**

**38.º Grande Prémio de Atletismo**  
**de**  
**Linda-a-Pastora**

**03 de maio de 2026**

**REGULAMENTO**  
**Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora**

## 1 ORGANIZAÇÃO

O 38.º Grande Prémio de Atletismo de Linda-a-Pastora é uma prova de corrida de estrada integrada no 43º 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 38.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 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)
SUB10	MASCULINOS	8 a 9 anos	2017/2018	400 a 600 metros
SUB10	FEMININOS	8 a 9 anos	2017/2018	400 a 600 metros
SUB12	MASCULINOS	10 a 11 anos	2015/2016	400 a 600 metros
SUB12	FEMININOS	10 a 11 anos	2015/2016	400 a 600 metros
SUB14	MASCULINOS	12 e 13 anos	2013/2014	1.000 a 1.500 metros
SUB14	FEMININOS	12 e 13 anos	2013/2014	1.000 a 1.500 metros
SUB16	MASCULINOS	14 e 15 anos	2011/2012	2.000 a 3.000 metros
SUB16	FEMININOS	14 e 15 anos	2011/2012	2.000 a 3.000 metros
SUB18	MASCULINOS	16 e 17 anos	2009/2010	4.000 a 5.000 metros
SUB18	FEMININOS	16 e 17 anos	2009/2010	4.000 a 5.000 metros
SUB20	MASCULINOS	18 e 19 anos	2007/2008	4.000 a 5.000 metros
SUB20	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

**REGULAMENTO**  
**Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora**

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	1956-1952	4.000 a 5.000 metros
M 75	MASCULINOS	75 a 79 anos	1951 a 1947	4.000 a 5.000 metros
M80	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 de Linda-a-Pastora compreende 6 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	9H30	55 minutos	7000 a 8500 metros	SUB23 MASCULINOS
				SENIORES MASCULINOS
				M 35
				M 40
				M 45
				M 50
				M 55
				M80
2	NÃO ANTES DAS 10H200	45 MINUTOS	4.000 A 5.000 METROS	M 75
				M 70
				M 65
				M60
				F 70
				F 65
				F 60
				F 55
				F 50
				F 45
				F 40
				F 35
				SENIORES FEMININOS
				SUB 23 FEMININOS
				SUB20 MASCULINOS
SUB20 FEMININOS				
SUB18 MASCULINOS				
SUB18 VFEMININOS				
3	NÃO ANTES DAS 11H05	25 MINUTOS	2.000 A 3.000 METROS	SUB16 MASCULINOS
				SUB16 FEMININOS

**REGULAMENTO**  
**Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora**

4	NÃO ANTES DAS 11H20	12 MINUTOS	1.000 A 1.500 METROS	SUB14 MASCULINOS
				SUB14 FEMININOS
5	NÃO ANTES DAS 11H30	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	SUB12 MASCULINOS
				SUB12 FEMININOS
6	NÃO ANTES DAS 11H30	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	SUB10 MASCULINOS
				SUB10 FEMININOS

**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 3.º dia anterior à data da prova**, 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 de acordo com o estabelecido do ponto 2 das Normas Gerais do 42º 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 42º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

Os dorsais deverão ser levantados atempadamente, até ao último dia útil anterior à data da prova, nos serviços de Desporto do Município onde efetuou a inscrição, no respetivo horário de atendimento, mediante a apresentação do comprovativo de inscrição recebido após a mesma, sob pena de não poder participar na prova em que pretende.

## 6 CONTATOS

<b>INFORMAÇÕES GERAIS</b>
<i>CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS</i> <i>Divisão de Desporto</i> Palácio dos Marqueses de Pombal Largo Marquês de Pombal – 2784-501 Oeiras
<b>Telefone:</b> 21 4408540 <b>E-mail:</b> <a href="mailto:ddesporto@cm-oeiras.pt">ddesporto@cm-oeiras.pt</a> <b>Internet:</b> <a href="http://trofeu.desporto.cm-oeiras.pt/">http://trofeu.desporto.cm-oeiras.pt/</a>
<b>Atendimento:</b> Dias úteis, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30

**REGULAMENTO**  
**Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora**

**Inscrições e Classificações**

**WERUN SPORT CONSULTING, LDA**  
**MORADA: PRACETA DA QUINTINHA, N.º 5 E N.º 5 A**  
**2620-161 PÓVOA DE SANTO ADRÃO**  
**Telefone: 218 228 784 (CHAMADA PARA A REDE MÓVEL NACIONAL)**  
**E-mail: [ytofeu.oeiras@WERUN.PT](mailto:ytofeu.oeiras@WERUN.PT)**

**Atendimento: Dias úteis, das 9h00 às 17h00**

## **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, exceto para os escalões benjamins A, em que cada participante por não existir classificação nesse escalão, acumulará 1 ponto.

<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>	<b>5º</b>	<b>6º</b>	<b>7º</b>	<b>8º</b>	<b>9º</b>	<b>10º</b>	<b>11º - 20º</b>	<b>21º - 30º</b>	<b>Após 30º</b>
<b>PONTOS</b>	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 COM CHIP – “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 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**

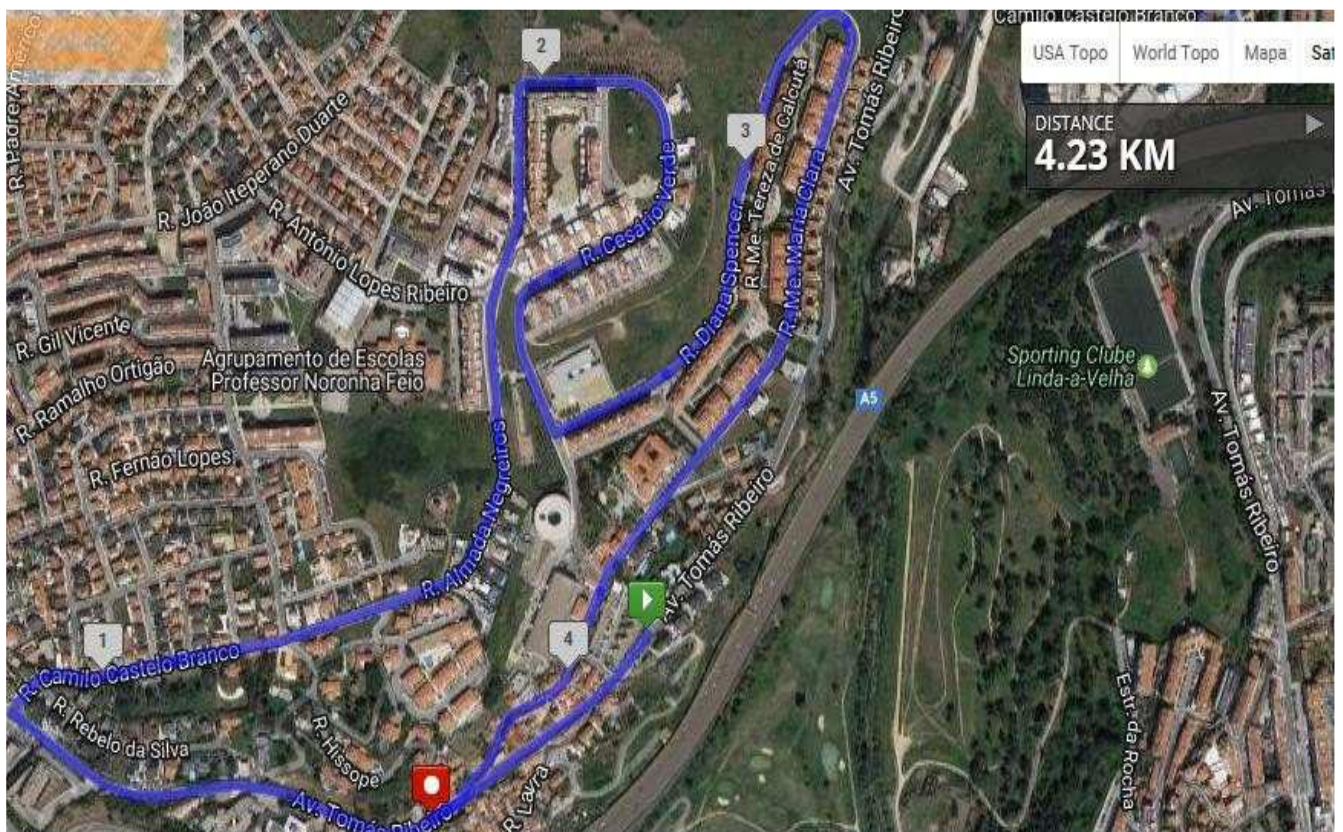
PROVA	1
DISTÂNCIA:	7 180 metros
ESCALÕES:	<b>SUB23 MASCULINOS</b> <b>SENIORES MASCULINOS</b> <b>M 35</b> <b>M 40</b> <b>M 45</b> <b>M 50</b> <b>M 55</b>
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	PARTIDA – Avenida Tomás Ribeiro - Rua Camilo Castelo Branco – Rua Almada Negreiros Rua António Lopes Ribeiro – Rua João - Iteperano 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



**REGULAMENTO**  
**Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora**

PROVA 2  
DISTÂNCIA: 4 230 metros  
ESCALÕES: **SUB18 MASCULINOS**  
**SUB18 FEMININOS**  
**SUB20 MASCULINOS**  
**SUB20 FEMININOS**  
**SUB23 FEMININOS**  
**SENIORES FEMININOS**  
**F 35**  
**F 40**  
**F 45**  
**F 50**  
**F 55**  
**F 60**  
**F65**  
**F70**  
**M60**  
**M 65**  
**M 70**  
**M75**  
**M80**

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



**03 de maio | Linda-a-Pastora**

**REGULAMENTO**  
**Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora**

PROVA	3
DISTÂNCIA:	3 000 metros
ESCALÕES:	<b>SUB16 MASCULINOS</b> <b>SUB16 FEMININOS</b>
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:	1 500 metros
ESCALÕES:	<b>SUB14 MASCULINOS</b> <b>SUB14 FEMININOS</b>
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	PARTIDA – Avenida Tomás Ribeiro - Rua Visconde Moreira Rey. META – Avenida Tomás Ribeiro. Tempo limite de prova – 12 minutos



**REGULAMENTO**  
**Grande Prémio de Atletismo Linda-a-Pastora**

PROVA	5 E 6
DISTÂNCIA:	420 metros
ESCALÕES:	<b>SUB12 MASCULINOS</b> <b>SUB12 FEMININOS</b> <b>SUB10 MASCULINOS</b> <b>SUB10 FEMININOS</b>
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	PARTIDA Avenida Tomás Ribeiro. META – Avenida Tomás Ribeiro. Tempo limite de prova – 8 minutos

