

REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO
Grande Prémio de Atletismo – Jamor Estádio Nacional

43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras

Corrida das Localidades

CORRE ONDE A NATUREZA TE LEVA

RESPIRA LIBERDADE E SUPERAÇÃO

NUCLEOEIRAS

21º Grande Prémio de Atletismo **ESTÁDIO NACIONAL**

10 JUNHO 09H30 **ESTÁDIO NACIONAL** **TRILHOS NATUREZA DETERMINAÇÃO TU.**
PARQUE FLORESTAL JAMOR

MAIS QUE UMA PROVA. UMA EXPERIÊNCIA.

Logos at the bottom: Associação Desportiva Recreativa e Cultural de Oeiras, Oeiras Valley, IPDJ, Associação Desportiva Recreativa e Cultural de Oeiras, Oeiras Valley, IPDJ, Associação Desportiva Recreativa e Cultural de Oeiras, Oeiras Valley, IPDJ, Associação Desportiva Recreativa e Cultural de Oeiras, Oeiras Valley, IPDJ.

10 de junho de 2026 | Parque Florestal Sul | Jamor – Estádio Nacional | 9h30

REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO

Grande Prémio de Atletismo – Jamor Estádio Nacional

REGULAMENTO

XXIª Edição do Grande Prémio de Atletismo

NUCLEOEIRAS

JAMOR – ESTÁDIO NACIONAL

Quarta-feira, 10 de junho de 2026, 9:30

DIA DE PORTUGAL - FERIADO NACIONAL

1 ORGANIZAÇÃO

O Grande Prémio de Atletismo NucleOeiras / Jamor – Estádio Nacional 2026 é uma prova realizada nos caminhos de terra batida da zona florestal do Jamor. Integrada no 43.º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corrida das Localidades, a iniciativa é organizada pela Associação Desportiva NucleOeiras (ADNO). O evento conta com o apoio conjunto da Câmara Municipal de Oeiras (Divisão de Desporto), do Maratona Clube de Portugal e do Complexo Desportivo do Jamor - IPDJ.

2 PARTICIPAÇÃO

A participação no Grande Prémio de Atletismo NucleOeiras / Jamor – Estádio Nacional 2026 é gratuita e aberta a todos os interessados. As inscrições dividem-se pelos escalões definidos neste Regulamento, os quais têm como base as Normas Gerais do 43.º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corrida das Localidades e as diretrizes da Federação Portuguesa de Atletismo.

3 INSCRIÇÕES E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

***Em conformidade com o Regulamento Geral do 43º Trofeu da Câmara Municipal de Oeiras – Corrida das Localidades**

4 CLASSIFICAÇÕES / PRÉMIOS

O Grande Prémio de Atletismo NucleOeiras, Jamor - Estádio Nacional 2026 irá dispor das seguintes classificações:

- Classificações Individuais por Escalão e Género
- Classificação Coletiva – Top 10

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 com a seguinte pontuação:

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 dos pontos obtidos por todos os atletas de uma equipa nos seus respetivos escalões. Em caso de igualdade pontual, o desempate favorecerá o clube que registar as melhores classificações individuais no conjunto de todos os escalões..

10 de junho de 2026 | Parque Florestal Sul | Jamor – Estádio Nacional | 9h30

REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO

Grande Prémio de Atletismo – Jamor Estádio Nacional

- **DORSAL** – “fixo no peito de forma bem visível”

A participação com Dorsal não correspondente ao atleta que realizou a prova ou a partida não correspondente ao seu escalão dá origem a desclassificação automática, não sendo atribuída pontuação.

5 ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS

O Grande Prémio de Atletismo NucleOeiras / Jamor – Estádio Nacional 2026 é composto por 6 provas distintas e não sobrepostas, integradas no 43.º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corrida das Localidades. Com início marcado para as 09h30, todas as partidas e chegadas realizam-se na rotunda do Parque Florestal Sul do Estádio Nacional, cumprindo os horários e tempos limites detalhados no quadro abaixo:

ORDEM	HORÁRIO PARTIDA	TEMPO LIMITE	DISTÂNCIA	ESCALÕES*
1	*Partida 9:30	50 MINUTOS	6400 metros	SUB23 MASC
				SENIORES MASC
				M 35
				M 40
				M 45
				M 50
2	Não antes das 10.20	40 MINUTOS	3200 metros	M 55
				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
				SENIORS FEM
				SUB 23 FEM
				SUB 20 MASC
3	Não antes das 11.05		2100 metros	SUB 20 FEM
				SUB 18 MASC
4	Não antes das 11.20		1500 metros	SUB 18 FEM
				SUB 16 MASC
5	Não antes das 11.30		450 metros	SUB 16 FEM
				SUB 14 MASC
6	Não antes das 11.30		450 metros	SUB 14 FEM
				SUB 12 MASC
			450 metros	SUB 12 FEM
				SUB 10 MASC
			450 metros	SUB 10 FEM

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. Os atletas apenas poderão ser classificados no escalão correspondente ao seu ano de nascimento. A participação noutra prova é motivo de desclassificação.

6 CONTATOS

INFORMAÇÕES GERAIS
CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS - Divisão de Desporto Palácio dos Marqueses de Pombal Largo Marquês de Pombal – 2784-501 Oeiras Telefone: 214 408 540 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
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
10 de junho de 2026 Parque Florestal Sul Jamor – Estádio Nacional 9h30

REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO

Grande Prémio de Atletismo – Jamor Estádio Nacional

7 PRÉMIOS XXIº Grande Prémio de Atletismo NucleOeiras, Jamor - Estádio Nacional 2026

A organização atribuirá os seguintes prémios no evento: Prémios de participação: Atribuídos a vários participantes. Mini Troféus personalizados: Atribuídos de acordo com a classificação em todos os escalões (com etiqueta identificativa). Troféus/Taças: Para os três primeiros classificados individuais de cada escalão. Troféus Coletivos: Para as dez primeiras equipas da classificação geral coletiva.

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.

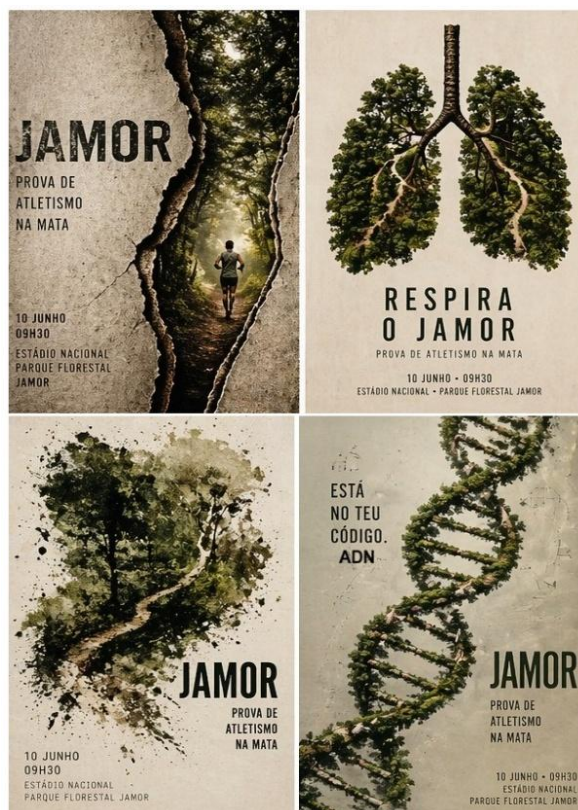
Os atletas têm a obrigação individual de garantir que o seu dorsal está corretamente colocado- fixo no peito de forma visível. A não utilização do dorsal, ou utilização de dorsal errado, dá origem automática à não classificação.

10 CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pela Divisão de Desporto da CMO, com base nas Normas Gerais do

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

XXIº Grande Prémio de Atletismo – Jamor/Estádio Nacional



10 de junho de 2026 | Parque Florestal Sul | Jamor – Estádio Nacional | 9h30

REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO

Grande Prémio de Atletismo – Jamor Estádio Nacional

11 DESCRIÇÃO E MAPAS DOS PERCURSOS

PROVA

1 *Partida 9:30

DISTÂNCIA:

6400 metros *2 voltas de 3200 metros

ESCALÕES:

SENIORES MASCULINOS

SUB23 MASCULINOS

M 35 - M 40 - M 45 - M 50 - M 55

DESCRIÇÃO DO
PERCURSO:



Precurso:

Prova Nº 1

(A) Partida

(B) Chegada

Distância:

6400 metros

*2 voltas

REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO

Grande Prémio de Atletismo – Jamor Estádio Nacional

PROVA

2 *Partida 10:20

DISTÂNCIA:

3200 metros * 1 volta

ESCALÕES:

Sub 18 Masc/Fem

Sub 20 Masc/Fem + Sub23 Fem + Seniores Fem

F35 - F40 - F45 - F50 - F55 - F60 - F65 - F70

M60 - M65 - M70 - M75 - M80

DESCRIÇÃO DO PERCURSO:



Precurso:

Prova Nº 2

(A) Partida

(B) Chegada

Distância:

3200 metros

***1 volta**

REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO

Grande Prémio de Atletismo – Jamor Estádio Nacional

PROVA

3 *Partida 11:05

DISTÂNCIA:

2100 metros */2 voltas

ESCALÕES:

Sub16 (Inic. Masc/Fem)

DESCRIÇÃO DO
PERCURSO:



REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO

Grande Prémio de Atletismo – Jamor Estádio Nacional

PROVA 4 *Partida 11:20

DISTÂNCIA: 1500 metros

ESCALÕES: Sub14 (Inf Masc/Fem)

DESCRIÇÃO DO
PERCURSO:



REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO

Grande Prémio de Atletismo – Jamor Estádio Nacional

PROVA

DISTÂNCIA:

ESCALÕES:

DESCRIÇÃO DO
PERCURSO:

5 | 6 Partida: 11:30

450 metros

Sub10 e Sub12 Masc/Fem

