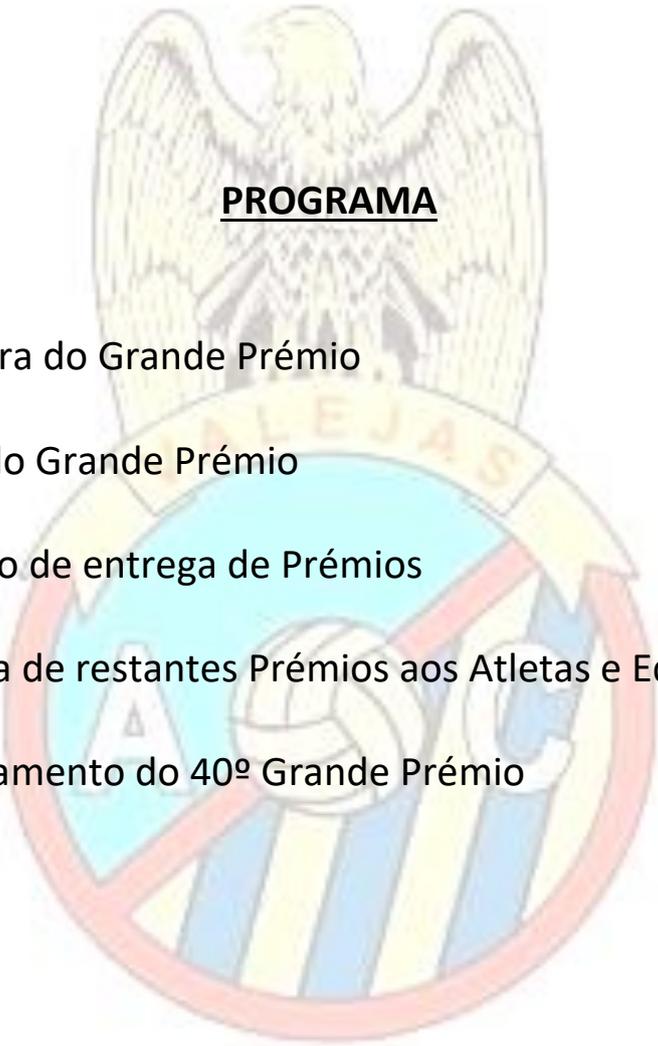


39º GRANDE PRÉMIO VALEJAS ATLÉTICO CLUBE



CORRIDA RITA RODRIGUES



PROGRAMA

09h00m – Abertura do Grande Prémio

09h30m – Início do Grande Prémio

10h30m – Começo de entrega de Prémios

12h30m – Entrega de restantes Prémios aos Atletas e Equipas

13h00m – Encerramento do 40º Grande Prémio

INTRODUÇÃO

O **VALEJAS ATLÉTICO CLUBE**, em conjunto com a Divisão do Desporto da Câmara Municipal de Oeiras e com o apoio da Junta de Freguesia de Barcarena, vai realizar no dia **29 de janeiro de 2023 pelas 9h00m**, o **40º Grande Prémio de Atletismo de Valejas**, esta que será a primeira corrida do Ano das Localidades de Oeiras.

O **40º 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 Sub. 23.

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

40º 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 40º 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 40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades e as definições da Federação Portuguesa de Atletismo – C.N.E.C..

REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo VALEJAS ATLÉTICO CLUBE 2023 – CORRIDA RITA RODRIGUES

3 ESCALÕES E DISTÂNCIAS

escalões	género	idades	anos nascimento	distância (mín – máx)
BENJAMINS B	MASCULINOS	10 a 11 anos	2012/2013	400 a 600 metros
BENJAMINS B	FEMININOS	10 a 11 anos	2012/2013	400 a 600 metros
INFANTIS	MASCULINOS	12 e 13 anos	2011/2010	1.000 a 1.500 metros
INFANTIS	FEMININOS	12 e 13 anos	2011/2010	1.000 a 1.500 metros
INICIADOS	MASCULINOS	14 e 15 anos	2008/2009	2.000 a 3.000 metros
INICIADOS	FEMININOS	14 e 15 anos	2008/2009	2.000 a 3.000 metros
JUVENIS	MASCULINOS	16 e 17 anos	2006/2007	4.000 a 5.000 metros
JUVENIS	FEMININOS	16 e 17 anos	2006/2007	4.000 a 5.000 metros
JUNIORES	MASCULINOS	18 e 19 anos	2004/2005	7.000 a 8.500 metros
JUNIORES	FEMININOS	18 e 19 anos	2004/2005	4.000 a 5.000 metros
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	2003 a 2001	7.000 a 8.500 metros
SUB 23	FEMININOS	20 a 22 anos	2003 a 2001	4.000 a 5.000 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	2000 a 1989	7.000 a 8.500 metros
SENIORES	FEMININOS	23 a 34 anos	2000 a 1989	4.000 a 5.000 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	1988 a 1984	7.000 a 8.500 metros
F 35	FEMININOS	35 a 39 anos	1988 a 1984	4.000 a 5.000 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	1983 a 1979	7.000 a 8.500 metros
F 40	FEMININOS	40 a 44 anos	1983 a 1979	4.000 a 5.000 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	1978 a 1974	7.000 a 8.500 metros
F 45	FEMININOS	45 a 49 anos	1978 a 1974	4.000 a 5.000 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	1973 a 1969	7.000 a 8.500 metros
F 50	FEMININOS	50 a 54 anos	1973 a 1969	4.000 a 5.000 metros
M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	1968 a 1964	7.000 a 8.500 metros
F 55	FEMININOS	55 a 59 anos	1968 a 1964	4.000 a 5.000 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	1963 a 1959	7.000 a 8.500 metros
F 60	FEMININOS	60 a 64 anos	1963 a 1959	4.000 a 5.000 metros
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	1958 a 1954	4.000 a 5.000 metros
F 65	FEMININOS	65 a 69 anos	1958 a 1954	4.000 a 5.000 metros
F 70	FEMININOS	» 70 anos	1953 e anteriores	4.000 a 5.000 metros
M 70	MASCULINOS	70 a 74 anos	1953-1949	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 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	HORÁRIO PARTIDA	TEMPO LIMITE	DISTÂNCIA (MÍN – MÁX)	ESCALÕES*
1	9H30	55 MINUTOS	7.000 A 8.500 METROS	JUNIORES MASCULINOS
				SUB23 MASCULINOS
				SENIORES MASCULINOS
				M 35
				M 40
				M 45
				M 50
2	NÃO ANTES DAS 10H30	45 MINUTOS	4.000 A 5.000 METROS	M 55
				M 60
				M 75
				M 70
				M 65
				F 70
				F 65
				F 60
				F 55
				F 50
				F 45
				F 40
				F 35
3	NÃO ANTES DAS 11H15	25 MINUTOS	2.000 A 3.000 METROS	SENIORES FEMININOS
				SUB 23 FEMININOS
4	NÃO ANTES DAS 11H40	12 MINUTOS	1.000 A 1.500 METROS	JUNIORES FEMININOS
				JUVENIS MASCULINOS
5	NÃO ANTES DAS 11H52	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	JUVENIS FEMININOS
				BENJAMINS B MASCULINOS
				BENJAMINS B FEMININOS

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 **até às 23h59 do dia 26 de Janeiro**, 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 o estabelecido nos pontos 2.2., 2.3, 2.4, 2.5 e 2.6 das Normas Gerais do 40º 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 40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

6 CONTATOS

INFORMAÇÕES GERAIS

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS Divisão de Desporto
Palácio dos Marquês de Pombal
Largo Marquês de Pombal – 2784-501 Oeiras

Telefone: 21 4408540

E-mail: ddesporto@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

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.

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:

- para os **DEZ** primeiros classificados dos escalões benjamins, infantis, iniciados e juvenis;
- 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**

8 REGRAS DE CONDUTA E ÉTICA DESPORTIVA

Os atletas devem adotar uma postura que dignifique a competição e que respeite os valores do Espírito Desportivo. Atitudes que violem estes valores serão avaliadas pelo Diretor de Prova, podendo levar à desclassificação na prova e/ou exclusão do Troféu.

9 CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pelo Diretor de Prova, com base nas Normas Gerais do 40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

10 DESCRIÇÃO E MAPAS DOS PERCURSOS

PROVA: 5
DISTÂNCIA: 500Mts
ESCALÕES: **BENJAMINS MASCULINOS**
BENJAMINS FEMININOS

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

Sai da meta 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



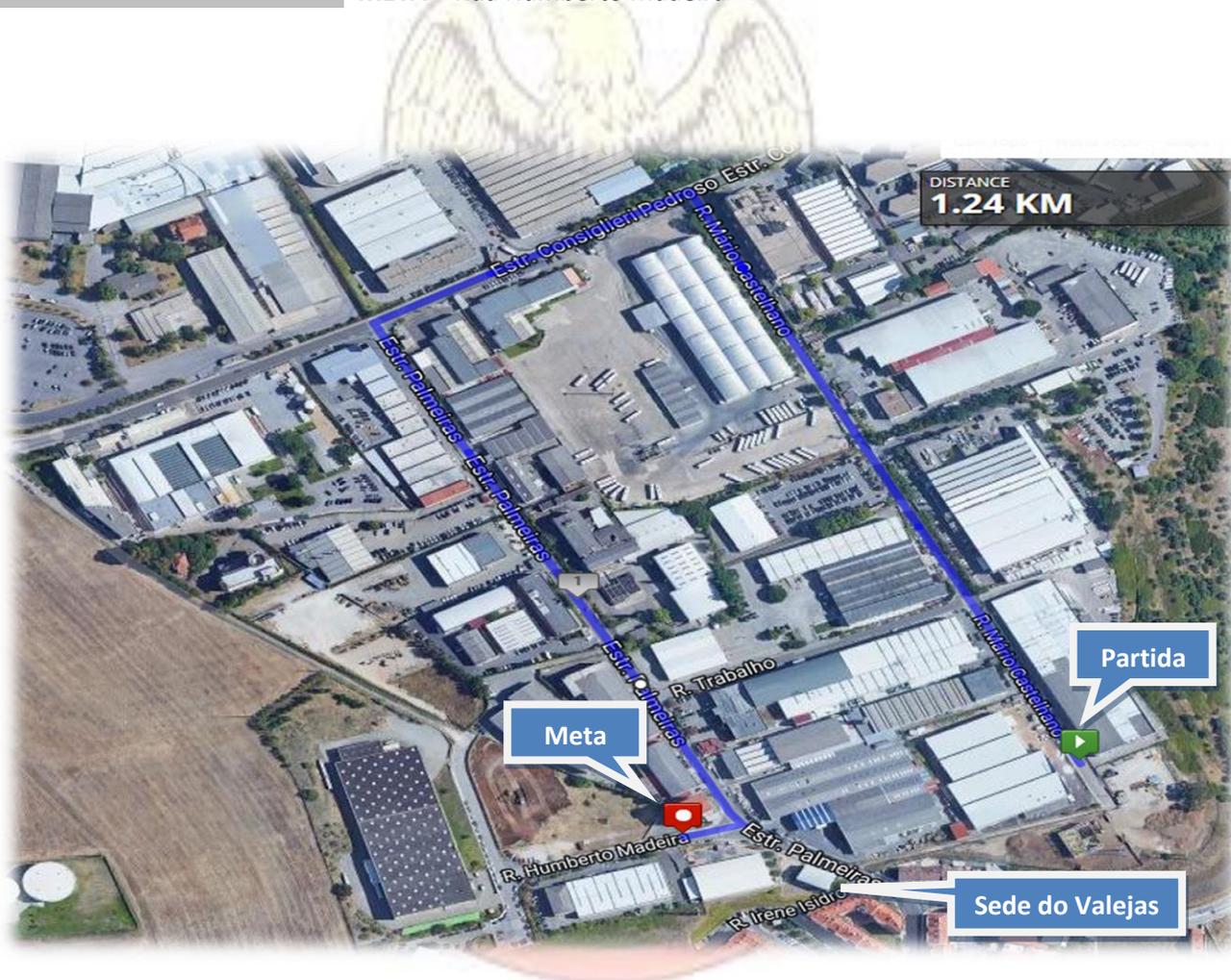
REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo VALEJAS ATLÉTICO CLUBE 2023 – CORRIDA RITA RODRIGUES

PROVA: 4
DISTÂNCIA: 1240Mts
ESCALÕES: **INFANTIS MASCULINOS**
INFANTIS FEMININOS

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

Sai da meta 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



REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo VALEJAS ATLÉTICO CLUBE 2023 – CORRIDA RITA RODRIGUES

PROVA 3
DISTÂNCIA: 2600Mts
ESCALÕES: INICIADOS MASCULINOS
INICIADOS FEMININOS

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

Sai da meta 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



REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo VALEJAS ATLÉTICO CLUBE 2023 – CORRIDA RITA RODRIGUES

PROVA 1
DISTÂNCIA: 7250mts
ESCALÕES: JUNIORES MASCULINOS
SENIORES MASCULINOS
SUB23 MASCULINOS
M 35
M 40
M 45
M 50
M 55
M 60

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: META – Rua Humberto Madeira

Sai da meta 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 direcção à meta que se encontra junto ao Pavilhão Desportivo

META – Rua Humberto Madeira

