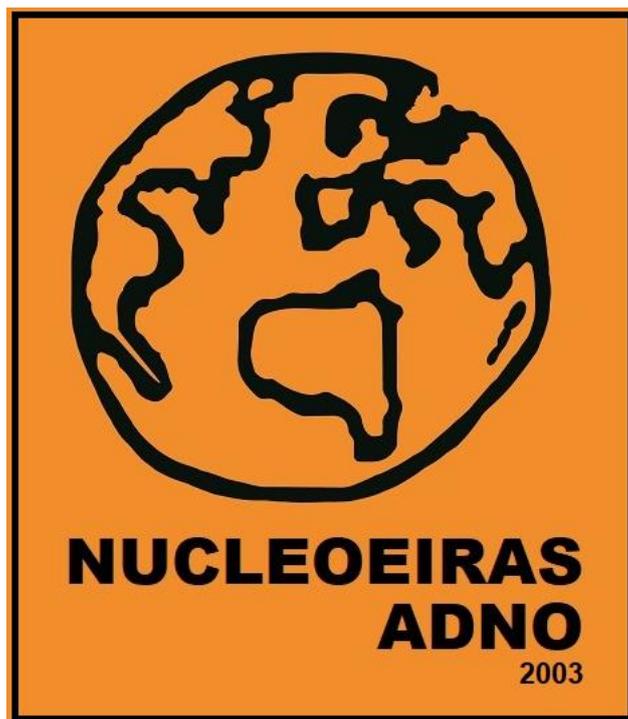


# 39º Troféu Câmara Municipal de Oeiras Corrida das Localidades



## REGULAMENTO

Grande Prémio de Atletismo

**JAMOR – ESTÁDIO NACIONAL**

“ NucleOeiras-ADNO “

sexta feira, 10 de junho de 2022, 9:30

**REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO**  
Grande Prémio de Atletismo Jamor/Estádio Nacional – NucleOeiras-ADNO

## 1 ORGANIZAÇÃO

O **Grande Prémio de Atletismo do Jamor-Estádio Nacional \*NucleOeiras-ADNO** é uma prova de corrida no parque florestal do Jamor, esta integrada no 39º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades, época 2021/22.

É uma organização da **Associação Desportiva NucleOeiras-ADNO** com o apoio da **Câmara Municipal de Oeiras, Complexo Desportivo do Jamor** e outras entidades.

## 2 PARTICIPAÇÃO

A participação no **Grande Prémio de Atletismo do Jamor-Estádio Nacional \*NucleOeiras-ADNO** é aberta a todos os interessados e pressupõe a inscrição no 39º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades, de acordo com as condições e definições presentes nas Normas Gerais do 39º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades em <https://trofeu.cm.oeiras.pt>.

### 2.1 INSCRIÇÃO

A inscrição no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades só poderá ser efetuada **até às 23h59 do 3º dia anterior à data da prova** em que o atleta pretende iniciar a sua participação.

Cada interessado pode inscrever-se na plataforma de inscrições, dentro das seguintes opções:

<b>INDIVIDUAL</b>	Aberta a todos os interessados. Após inscrição pode associar-se a grupo de corrida ou clube inscrito na plataforma
<b>GRUPOS DE CORRIDA E CLUBES FORA DOS CONCELHOS DE OEIRAS, CASCAIS E SINTRA</b>	Pressupõem a existência de um responsável para submeter as inscrições, e gerir o levantamento e entrega dos kits dos atletas.
<b>CLUBES DE OEIRAS, CASCAIS E SINTRA</b>	Exclusiva a clubes desportivos dos concelhos de Oeiras, Cascais e Sintra. Pressupõe a articulação prévia com os respetivos Municípios e a existência de um responsável para submeter as inscrições, e gerir o levantamento e entrega dos kits dos atletas.

**REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO**  
Grande Prémio de Atletismo Jamor/Estádio Nacional – NucleOeiras-ADNO

A inscrição na época 2021/22 do Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades contempla:

ESCALÕES	Equipamentos de Prova	Por cada Grande Prémio de Atletismo
BENJAMINS A	Dorsal de atleta (2 uni)	Abastecimento final (1 garrafa de água 33cl) Classificação
BENJAMINS B		
INFANTIS		
INICIADOS		
JUVENIS	Dorsal de atleta (2 uni) Chip de pé e fita com velcro de atleta	Abastecimento final (1 garrafa de água 33cl) Cronometragem e Classificação
JUNIORES		
SUB 23		
SENIORES		
VETERANOS		
VETERANOS		

Os equipamentos de prova atribuídos **permitem única e exclusivamente a participação no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades na época 2021/22.**

**Não serão aceites inscrições de atletas no próprio dia de prova.**

**Em caso de extravio ou perda** dos equipamentos de prova (dorsais e/ou chip), o atleta deverá efetuar nova inscrição até a data prazo de inscrição na prova em que pretende participar.

**REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO**  
Grande Prémio de Atletismo Jamor/Estádio Nacional – NucleOeiras-ADNO

### 2.1.1 VALOR DE INSCRIÇÃO

A participação no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades, época 2021/22, pressupõe o pagamento de uma taxa de inscrição de acordo com o seguinte:

ESCALÕES	Valor	Confirmação de Presença	Equipamentos de Prova
BENJAMINS A	Gratuita		Dorsal de atleta (2 uni)
BENJAMINS B			
INFANTIS			
INICIADOS			
JUVENIS			
JUNIORES	8 €* Obrigatória para cada prova		Dorsal de atleta (2 uni)
SUB 23			
SENIORES			
VETERANOS			
			Chip de pé e fita com velcro de atleta

\*os clubes desportivos de Oeiras, Cascais e Sintra estão isentos do custo de inscrições.

### 2.1.2 MEIOS DE PAGAMENTO

O pagamento do valor de inscrição deve ser efetuado através de referência Multibanco.

Não se verificando o pagamento a inscrição não será considerada válida, sendo anulada.

### 2.1.3 LOCAL DE INSCRIÇÃO

As inscrições no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades devem ser efetuadas em <https://trofeu.cm-oeiras.pt>.

#### 2.1.4 LIMITE DE INSCRIÇÕES

As inscrições no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades estão limitadas a 2.000 atletas nos escalões entre Juvenis e Veteranos e são ilimitadas para os escalões de benjamins a iniciados.

#### 2.2 CONFIRMAÇÃO DE PRESENÇA

É obrigatória a confirmação prévia de presença para participar em cada grande prémio de atletismo do Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades, a todos os atletas que utilizem chip com fita com velcro, à exceção dos atletas Juvenis.

ESCALÕES	Confirmação de Presença
JUNIORES	Obrigatória para cada prova
SUB 23	
SENIORES	
VETERANOS	

**Nota importante:**

A confirmação de presença deve ser efetuada na plataforma de inscrições em <https://trofeu.cm-oeiras.pt> através da conta de cada atleta, grupo ou clube, e só poderá ser efetuada até às 23h59 do **(3º dia anterior à data da prova)** em que o atleta pretende participar.

**REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO**  
Grande Prémio de Atletismo Jamor/Estádio Nacional – NucleOeiras-ADNO

### 3. ESCALÕES E DISTÂNCIAS

A participação é efetuada com base nos escalões definidos nas Normas Gerais do 39ª Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades, de acordo com o ano de nascimento.

Os escalões são considerados em relação ao ano civil de 2022, ano em que os atletas atingem as idades estipuladas (i.e. a partir de 1 de Janeiro).

A cada escalão corresponde uma distância recomendável (com limite mínimo e máximo) a percorrer em cada grande prémio de atletismo do Troféu de Oeiras.

escalões	género	idades	anos nascimento	distância (mín – máx)
BENJAMINS A	MASCULINOS	7 a 9 anos	2015/2014/2013	300 a 400 metros
BENJAMINS A	FEMININOS	7 a 9 anos	2015/2014/2013	300 a 400 metros
BENJAMINS B	MASCULINOS	10 a 11 anos	2012/2011	400 a 600 metros
BENJAMINS B	FEMININOS	10 a 11 anos	2012/2011	400 a 600 metros
INFANTIS	MASCULINOS	12 e 13 anos	2010/2009	1.000 a 1.500 metros
INFANTIS	FEMININOS	12 e 13 anos	2010/2009	1.000 a 1.500 metros
INICIADOS	MASCULINOS	14 e 15 anos	2008/2007	2.000 a 3.000 metros
INICIADOS	FEMININOS	14 e 15 anos	2008/2007	2.000 a 3.000 metros
JUVENIS	MASCULINOS	16 e 17 anos	2006/2005	4.000 a 5.000 metros
JUVENIS	FEMININOS	16 e 17 anos	2006/2005	4.000 a 5.000 metros
JUNIORES	MASCULINOS	18 e 19 anos	2004/2003	7.000 a 8.500 metros
JUNIORES	FEMININOS	18 e 19 anos	2004/2003	4.000 a 5.000 metros
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	2002 a 2000	7.000 a 8.500 metros
SUB 23	FEMININOS	20 a 22 anos	2002 a 2000	4.000 a 5.000 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	1999 a 1988	7.000 a 8.500 metros
SENIORES	FEMININOS	23 a 34 anos	1999 a 1988	4.000 a 5.000 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	1987 a 1983	7.000 a 8.500 metros
F 35	FEMININOS	35 a 39 anos	1987 a 1983	4.000 a 5.000 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	1982 a 1978	7.000 a 8.500 metros
F 40	FEMININOS	40 a 44 anos	1982 a 1978	4.000 a 5.000 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	1977 a 1973	7.000 a 8.500 metros
F 45	FEMININOS	45 a 49 anos	1977 a 1973	4.000 a 5.000 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	1972 a 1968	7.000 a 8.500 metros
F 50	FEMININOS	50 a 54 anos	1972 a 1968	4.000 a 5.000 metros
M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	1967 a 1963	7.000 a 8.500 metros
F 55	FEMININOS	55 a 59 anos	1967 a 1963	4.000 a 5.000 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	1962 a 1958	7.000 a 8.500 metros
F 60	FEMININOS	60 a 64 anos	1962 a 1958	4.000 a 5.000 metros
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	1957 a 1953	4.000 a 5.000 metros
F 65	FEMININOS	65 a 69 anos	1957 a 1953	4.000 a 5.000 metros
F 70	FEMININOS	» 70 anos	1952 e anteriores	4.000 a 5.000 metros
M 70	MASCULINOS	70 a 74 anos	1952-1948	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.

**REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO**  
Grande Prémio de Atletismo Jamor/Estádio Nacional – NucleOeiras-ADNO

#### 4 ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS

O Grande Prémio de Atletismo do Jamor-Estádio Nacional \*NucleOeiras-ADNO compreende 5/6 provas principais, distintas, e não sobrepostas, com início às 9h30, com as partidas de acordo com os horários previamente estipulados, tempos limite, distâncias e escalões indicados no quadro abaixo.

As provas/partidas com maior número de atletas poderão compreender vagas de partida.

ordem	horário partidas	tempo limite	distância	escalões*
1	9h30	60 minutos	6.400 metros	JUNIORES MASCULINOS
				SUB23 MASCULINOS
				SENIORES MASCULINOS
				M 35
				M 40
				M 45
2	Não antes das 10h30	45 minutos	3.200 metros	M 50
				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	1.500 metros	SENIORES FEMININOS
				SUB 23 FEMININOS
4	Não antes das 11h40	12 minutos	1.500 metros	JUNIORES FEMININOS
				JUVENIS MASCULINOS
5	Não antes das 11h52	8 minutos	300 metros	JUVENIS FEMININOS
			300 metros	INICIADOS MASCULINOS
			600 metros	INICIADOS FEMININOS
			600 metros	INFANTIS MASCULINOS
				INFANTIS FEMININOS
				BENJAMINS A MASCULINOS
				BENJAMINS A FEMININOS
				BENJAMINS B MASCULINOS
				BENJAMINS B FEMININOS

- os horários poderão ser ajustados de prova para prova de acordo com o número de inscritos
- nos escalões jovens haverá separação de partidas por género

Só serão classificados os atletas que chegarem 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).

**REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO**  
Grande Prémio de Atletismo Jamor/Estádio Nacional – NucleOeiras-ADNO

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 PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES**

### **Classificação Individual**

- Serão atribuídos prémios aos vinte primeiros atletas classificados, nos escalões de benjamins A, B e Infantis Masc / Fem.
- No escalões de Iniciados Masc / Fem serão atribuídos prémios aos dez primeiros atletas.
- Para os restantes escalões serão só entregues prémios **unicamente** até ao 3º lugar.

**Classificação Coletiva** \* Trofeus aos dez melhores clubes ou coletividades, resultante da classificação coletiva geral.

A **Classificação Individual** é realizada segundo a ordem de chegada no respetivo escalão.

A **Classificação Coletiva** resulta da soma de pontos obtida por todos os atletas de um clube/grupo no seu respetivo escalão.

Em caso de igualdade pontual, vencerá o clube com melhores classificações individuais nos diferentes escalões.

Serão atribuídos pontos de acordo com a classificação final, em cada escalão, de acordo com a ordem abaixo constante no quadro, para composição dos rankings do 39º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades.

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

## **6 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 a desclassificação na prova e/ou exclusão do Troféu.

## **7 CASOS OMISSOS**

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pelo Diretor de Prova, com base no Regulamento Geral do 39º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

**8    CONTATOS | INFORMAÇÕES | ATENDIMENTO**

**INSCRIÇÕES**

WE RUN SPORT CONSULTING, LDA.

**Morada:** Praceta da Quintinha, n.º 5 e n.º 5 A, 2620-161 Póvoa de Santo Adrião

**Telefone:** +351 218 228 784

**Correio eletrónico:** [trofeu.oeiras@werun.pt](mailto:trofeu.oeiras@werun.pt)

**Horário de Atendimento:** De segunda a sexta-feira, das 9h00 às 17h00

**INFORMAÇÕES**

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS – Divisão de Desporto

**Morada:** Palácio dos Marqueses de Pombal – Largo Marquês de Pombal, 2784-501 Oeiras

**Telefone:** +351 21 440 85 40

**Correio eletrónico:** [ddesporto@cm-oeiras.pt](mailto:ddesporto@cm-oeiras.pt)

**Horário de Atendimento:** De segunda a sexta-feira, das 9h00-12h30 e das 14h00-17h30

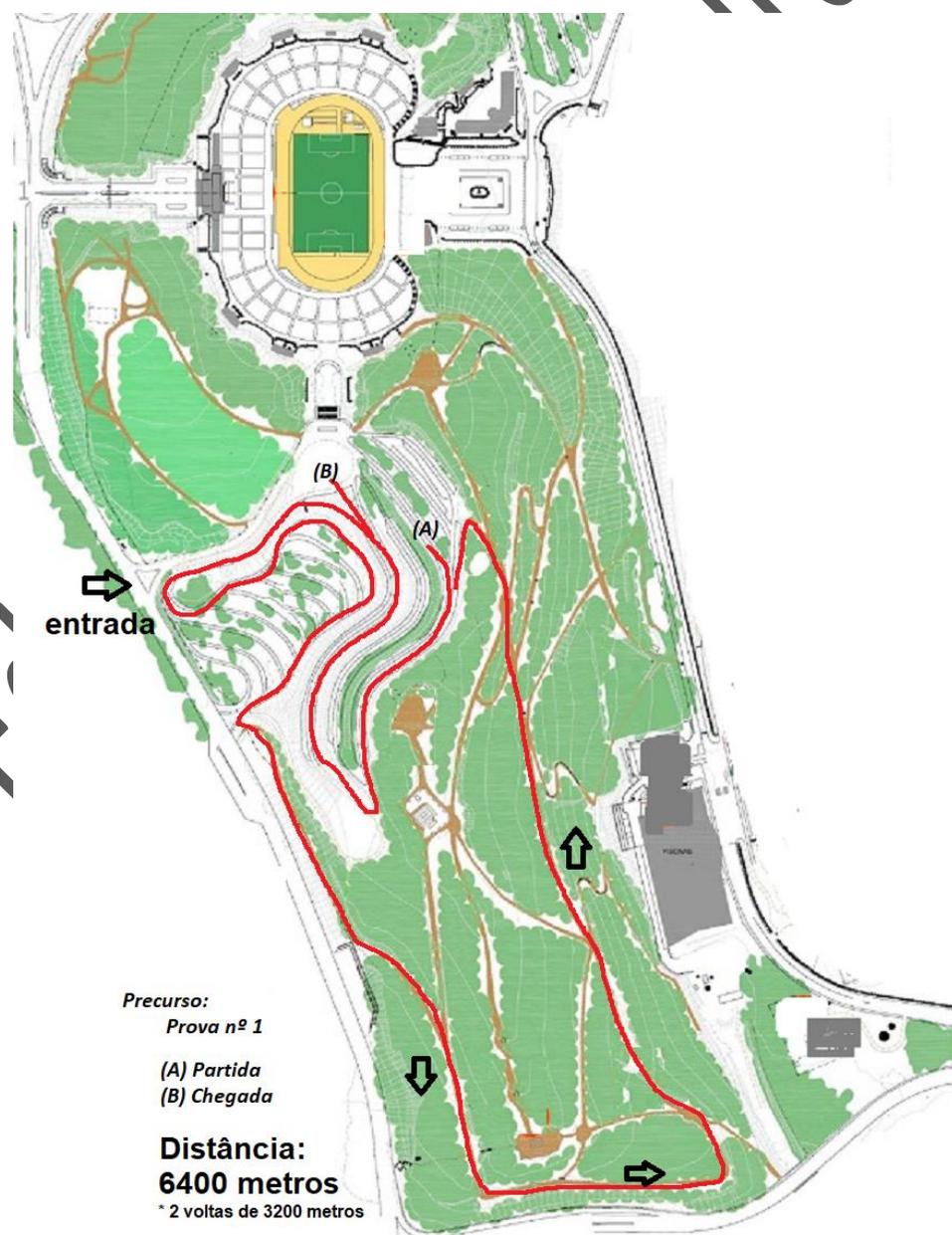
9 DESCRIÇÃO E MAPAS DOS PERCURSOS

**PROVA 1 \*Partida 9:30**

DISTÂNCIA: **6400 metros \*2 voltas de 3200 metros**

ESCALÕES: JUNIORES MASCULINOS  
SENIORES MASCULINOS  
SUB23 MASCULINOS  
M 35 - M 40 - M 45 - M 50 - M 55 - M 60

DESCRIÇÃO DO PERCURSO:



irás

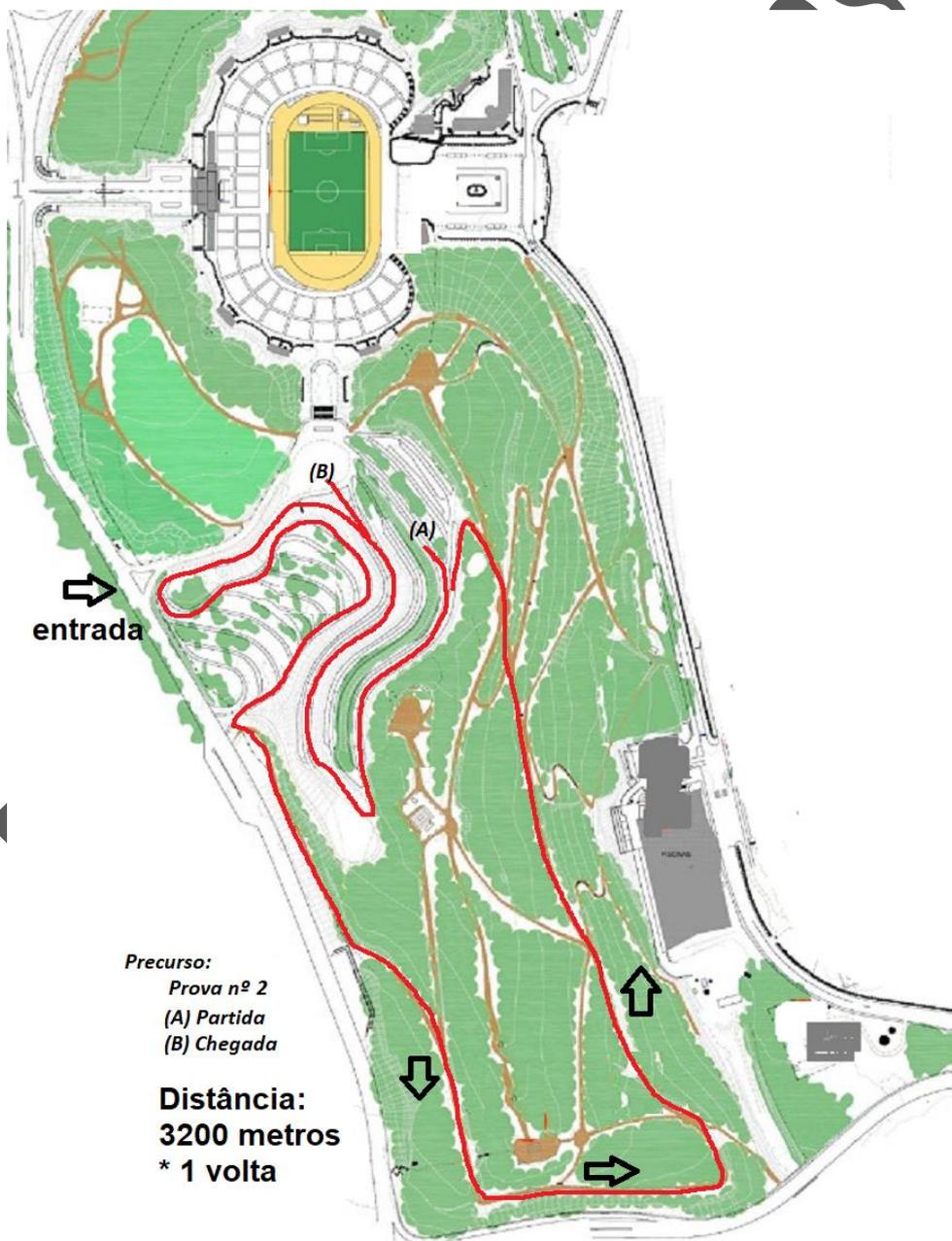
**REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO**  
Grande Prémio de Atletismo Jamor/Estádio Nacional – NucleOeiras-ADNO

**PROVA 2 \*Partida 10:30**

**DISTÂNCIA: 3200 metros \* 1 volta**

**ESCALÕES: JUVENIS MASCULINOS + JUVENIS FEMININOS**  
**JUNIORES FEMININOS**  
**SUB 23 FEMININOS**  
**SENIORES FEMININOS**  
**F 35 - F 40 - F 45 - F 50 - F 55 - F 60 - F 65 - F 70**  
**M 65 - M 70 - M 75**

**DESCRIÇÃO DO PERCURSO:**



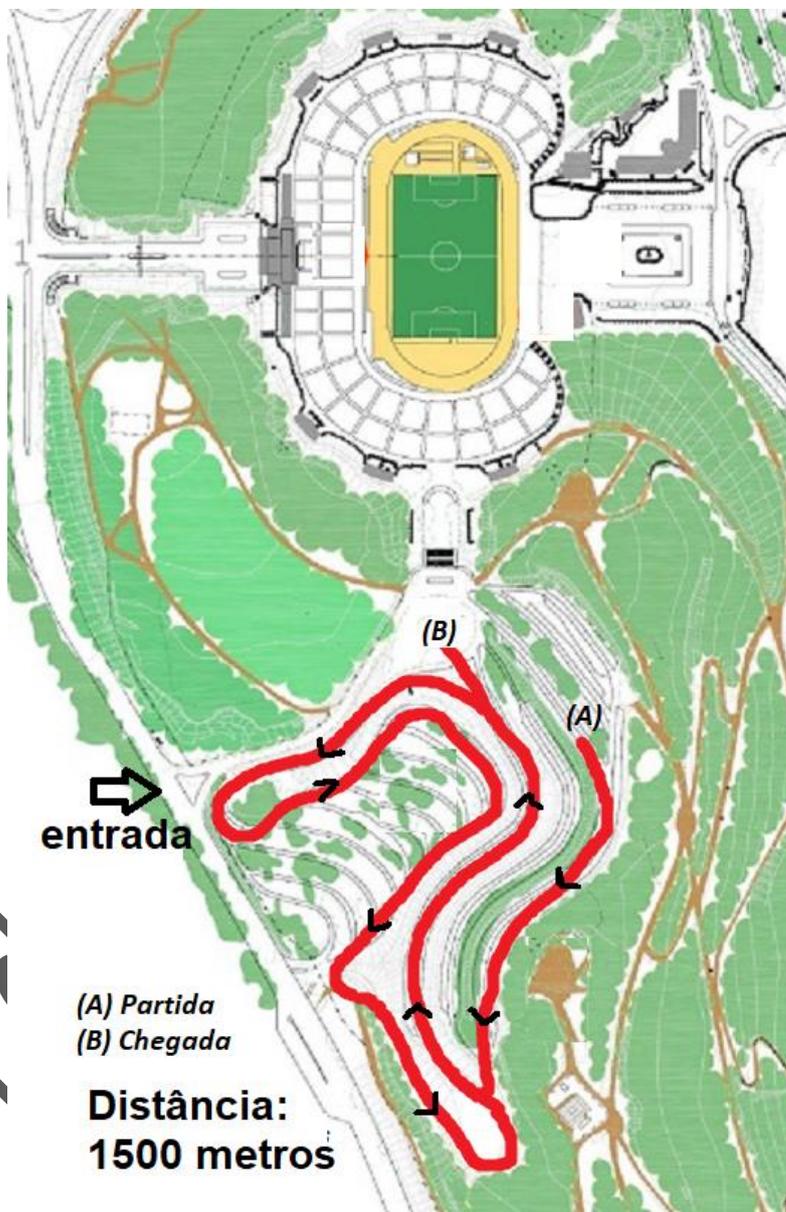
**REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO**  
Grande Prémio de Atletismo Jamor/Estádio Nacional – NucleOeiras-ADNO

**PROVA 3 \*Partida 11:15**

**DISTÂNCIA: 1500 metros**

**ESCALÕES: INICIADOS MASC + INICIADOS FEM**

**DESCRIÇÃO DO PERCURSO:**



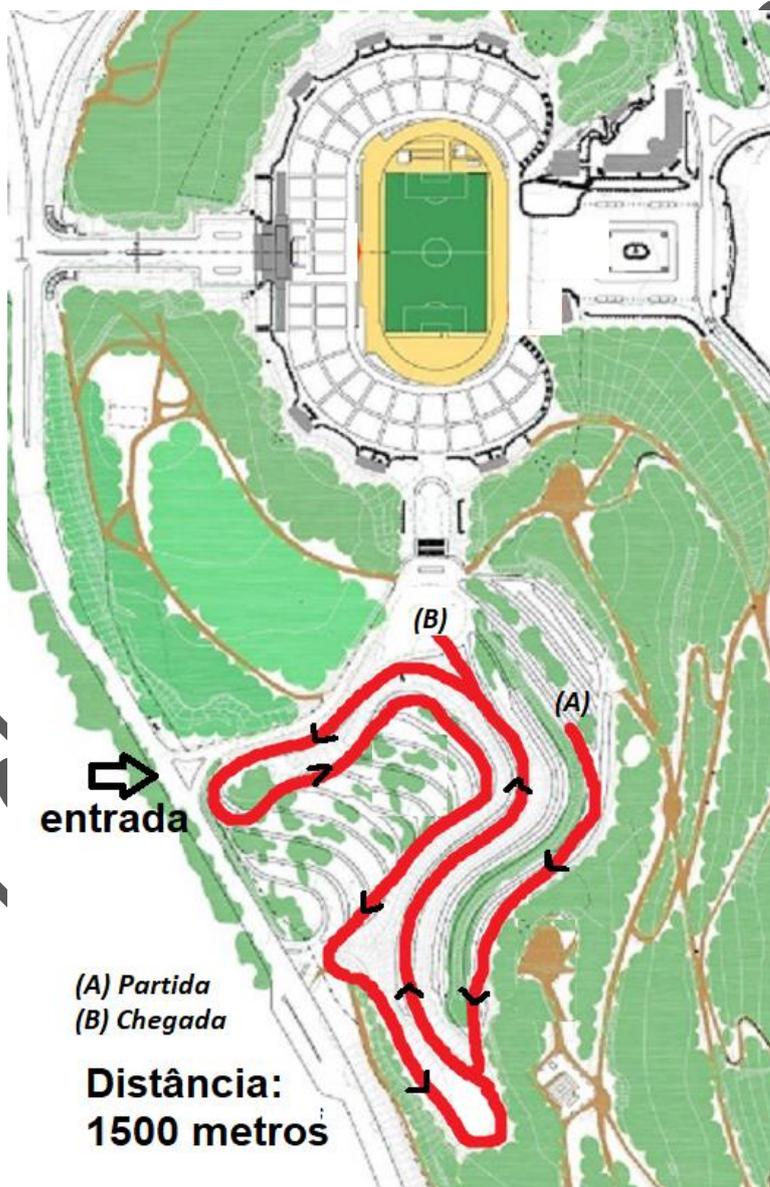
**REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO**  
Grande Prémio de Atletismo Jamor/Estádio Nacional – NucleOeiras-ADNO

**PROVA 4 \*Partida 11:40**

DISTÂNCIA: **1500 metros**

ESCALÕES: **INFANTIS MASCULINOS + INFANTIS FEMININOS**

DESCRIÇÃO DO  
PERCURSO:



**REGULAMENTO GERAL DA COMPETIÇÃO**  
Grande Prémio de Atletismo Jamor/Estádio Nacional – NucleOeiras-ADNO

**PROVA 5A \* Partida a partir das 11:52**

**DISTÂNCIA: 600 metros**

**ESCALÕES: BENJAMINS B MASC / BENJAMINS B FEM**

**DESCRIÇÃO DO PERCURSO:**



**PROVA 5B \* Partida a partir das 11:52**

**DISTÂNCIA: 300 metros**

**ESCALÕES: BENJAMINS A MASC // BENJAMINS A FEM**

**DESCRIÇÃO DO PERCURSO:**

