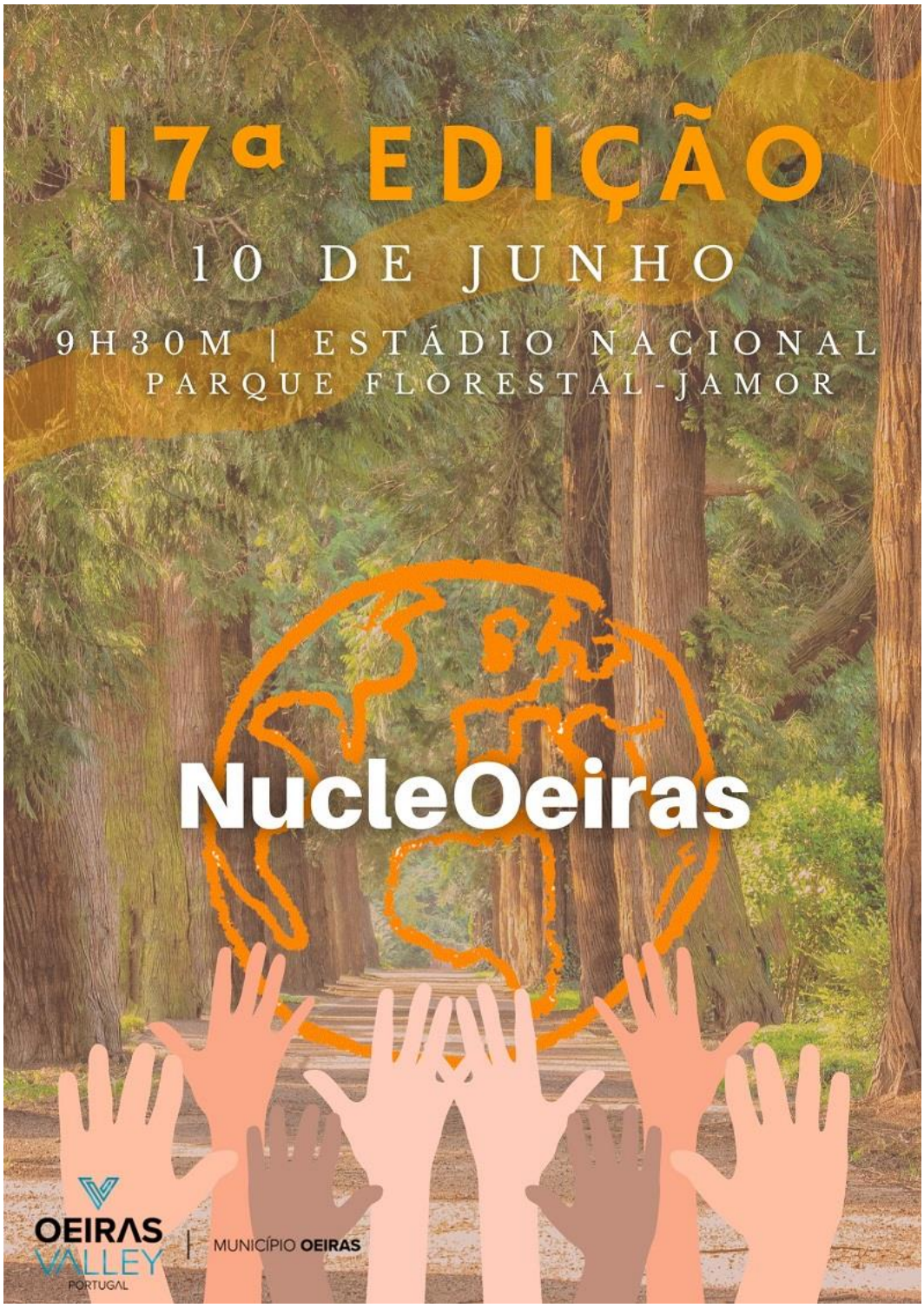
40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras
Corrida das Localidades



REGULAMENTO

Grande Prémio de Atletismo

JAMOR – ESTÁDIO NACIONAL

* * NucleOeiras-ADNO * *

sábado, 10 de junho de 2023, 9:30

1 ORGANIZAÇÃO

O **Grande Prémio de Atletismo do Jamor - Estádio Nacional 2023** é uma prova de atletismo em caminhos de terra batida em zona florestal do Jamor integrada no 40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.É uma organização da Associação Desportiva NucleOeiras-ADNO em conjunto e apoio da Câmara Municipal de Oeiras e o Complexo Desportivo do Jamor.

2 PARTICIPAÇÃO

A participação no **Grande Prémio de Atletismo do Jamor - Estádio Nacional 2023** 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	Distâncias recomendadas
BENJAMINS B	MASCULINOS	10 a 11 anos	2012 e 2013	400 a 600 metros
BENJAMINS B	FEMININOS	10 a 11 anos	2012 e 2013	400 a 600 metros
INFANTIS	MASCULINOS	12 e 13 anos	2010 e 2011	1.000 a 1.500 metros
INFANTIS	FEMININOS	12 e 13 anos	2010 e 2011	1.000 a 1.500 metros
INICIADOS	MASCULINOS	14 e 15 anos	2008 e 2009	2.000 a 3.000 metros
INICIADOS	FEMININOS	14 e 15 anos	2008 e 2009	2.000 a 3.000 metros
JUVENIS	MASCULINOS	16 e 17 anos	2006 e 2007	4.000 a 5.000 metros
JUVENIS	FEMININOS	16 e 17 anos	2006 e 2007	4.000 a 5.000 metros
JUNIORES	MASCULINOS	18 e 19 anos	2004 e 2005	7.000 a 8.500 metros
JUNIORES	FEMININOS	18 e 19 anos	2004 e 2005	4.000 a 5.000 metros
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	2001 a 2003	7.000 a 8.500 metros
SUB 23	FEMININOS	20 a 22 anos	2001 a 2003	4.000 a 5.000 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	1989 a 2000	7.000 a 8.500 metros
SENIORES	FEMININOS	23 a 34 anos	1989 a 2000	4.000 a 5.000 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	1984 a 1988	7.000 a 8.500 metros
F 35	FEMININOS	35 a 39 anos	1984 a 1988	4.000 a 5.000 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	1979 a 1983	7.000 a 8.500 metros
F 40	FEMININOS	40 a 44 anos	1979 a 1983	4.000 a 5.000 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	1974 a 1978	7.000 a 8.500 metros
F 45	FEMININOS	45 a 49 anos	1974 a 1978	4.000 a 5.000 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	1969 a 1973	7.000 a 8.500 metros
F 50	FEMININOS	50 a 54 anos	1969 a 1973	4.000 a 5.000 metros

M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	1964 a 1968	7.000 a 8.500 metros
F 55	FEMININOS	55 a 59 anos	1964 a 1968	4.000 a 5.000 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	1959 a 1963	7.000 a 8.500 metros
F 60	FEMININOS	60 a 64 anos	1959 a 1963	4.000 a 5.000 metros
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	1954 a 1958	4.000 a 5.000 metros
F 65	FEMININOS	65 a 69 anos	1954 a 1958	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	1949 a 1953	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 Jamor - Estádio Nacional 2023,** compreende 6 provas distintas, cinco delas englobadas no **40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corrida das Localidades** e uma englobada nos **JOGOS DE OEIRAS 2023**, e não sobrepostas, com início às 9h30, com partidas e chegadas na rotunda do Parque Florestal Sul do Estádio Nacional, de acordo com os horários e tempos limites por prova indicados no quadro abaixo.

ORDEM	HORÁRIO PARTIDA	TEMPO LIMITE	DISTÂNCIA	ESCALÕES*
1	***Partida 9:30**	50 MINUTOS	6400 metros	JUNIORES MASC
				SUB23 MASC
				SENIORES MASC
				M 35
				M 40
				M 45
				M 50
				M 55
				M 60
2	**Não antes das 10.20**	40 MINUTOS	3200 metros	M 75
				M 70
				M 65
				F 70
				F 65
				F 60
				F 55
				F 50
				F 45
				F 40
				F 35
				SENIORES FEM
				SUB 23 FEM
				JUNIORES FEM
				JUVENIS MASC
				JUVENIS FEM
3	**Não antes das 11.05**		1500 metros	INICIADOS MASC
				INICIADOS FEM
4	**Não antes das 11.30**		1500 metros	INFANTIS MASC
				INFANTIS FEM
5	**Não antes das 11.40**		600 metros	BENJAMINS B MASC
			600 metros	BENJAMINS B FEM
6	**PARTIDA** Imediatamente após a prova anterior	Taça Jogos de Oeiras	300 metros	Dos 6 aos 9 anos Masc
			300 metros	Dos 6 aos 9 anos 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

5 *INSCRIÇÕES E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

***Em conformidade com o Regulamento Geral do 40º Trofeu da Câmara Municipal de Oeiras – Corrida das Localidades**

A inscrição no **Grande Prémio de Atletismo do Jamor - Estádio Nacional 2023** é gratuita e aberta a todos os interessados e só poderá ser efetuada **até às 23h59 do dia 7 de junho de 2023**, no site, https://trofeu.oeiras.pt/ **não sendo aceites inscrições de atletas a partir desta data.**

As inscrições no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades devem são efetuadas exclusivamente em 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

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**: 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 Jamor - Estádio Nacional 2023** 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 sue escalão dá origem a desclassificação automática, não sendo atribuída pontuação.

8 PRÉMIOS

17º Grande Prémio de Atletismo do Jamor - Estádio Nacional 2023

Serão atribuídos os seguintes **prémios**:

- Vários prémios de participação.

- Mini Troféus para os vinte primeiros classificados dos escalões; Benjamins A e B, infantis.
- Taças/Troféus para os dez primeiros classificados nos restantes escalões (desde do escalão de Iniciados até ao ultimo escalão de Veteranos).

- Para as dez primeiras equipas, resultante da classificação coletiva.

9 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

10 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.

11 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.

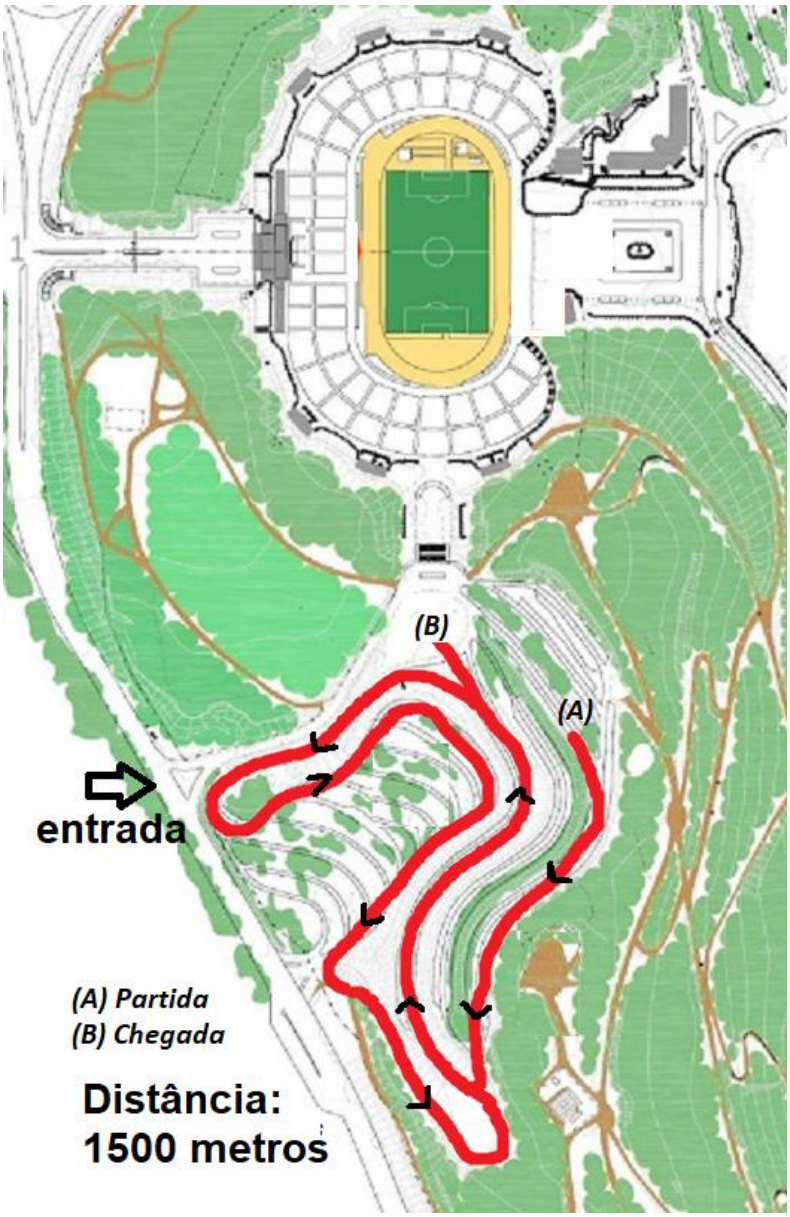
17º Grande Prémio de Atletismo do Jamor - Estádio Nacional 2023

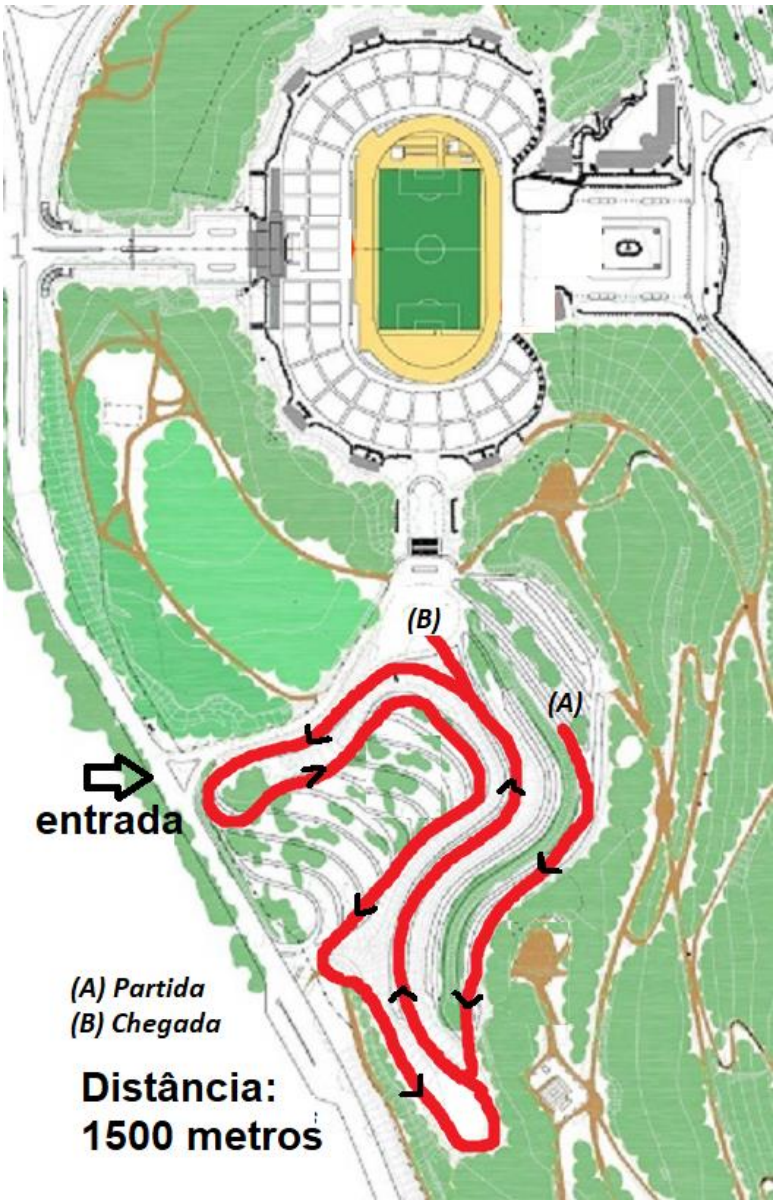
NUCLEOEIRAS
ADNO
2003

12 **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:	

PROVA	**2 *Partida 10:20**
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:	

PROVA	**3 *Partida 11:05**
DISTÂNCIA:	**1500 metros**
ESCALÕES:	**INICIADOS MASC + INICIADOS FEM**
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	

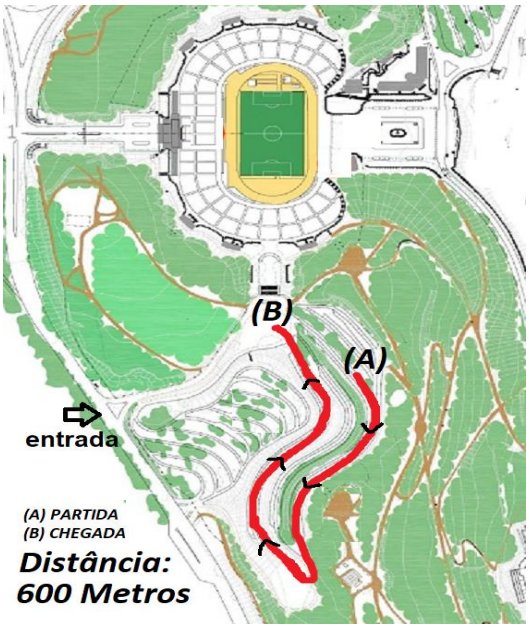
PROVA	**4 *Partida 11:30**
DISTÂNCIA:	**1500 metros**
ESCALÕES:	**INFANTIS MASCULINOS + INFANTIS FEMININOS**
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	

PROVA **5 *Partida a partir das 11:40**

DISTÂNCIA: **600 metros**

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

DESCRIÇÃO DO PERCURSO:



PROVA **6 *Partida após a partida anterior**

DISTÂNCIA: **300 metros**

ESCALÕES: **BENJAMINS A MASC // BENJAMINS A FEM (dos 6 aos 9 anos)**

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: