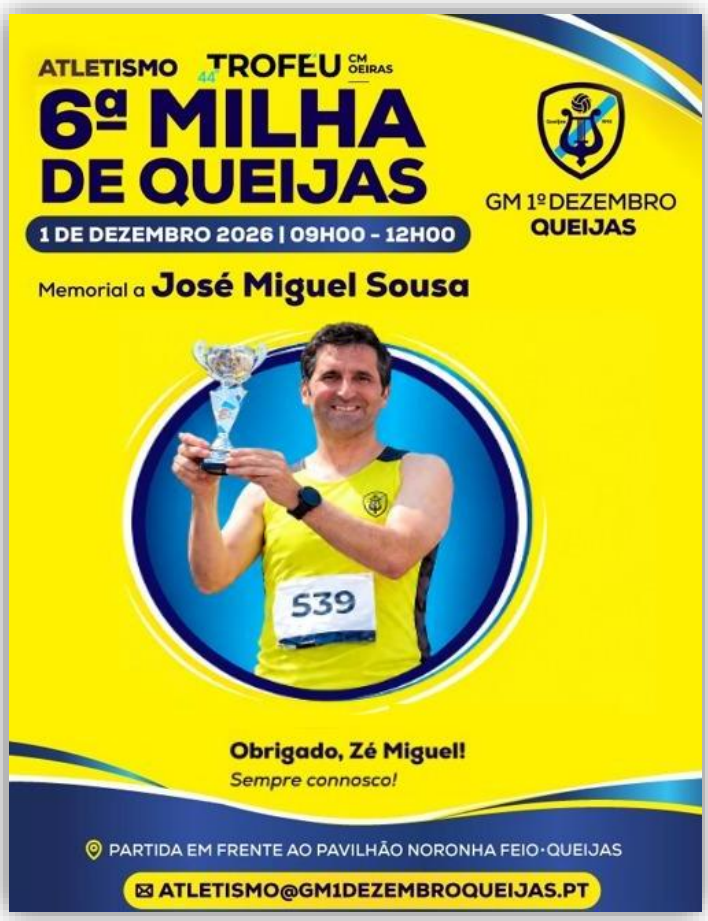
GM 1º DEZEMBRO
QUEIJAS

44º TROFÉU CMO - CORRIDA DAS LOCALIDADES



REGULAMENTO

VERSÃO 2.0

OEIRAS VALLEY
PORTUGAL

6ª Milha de Queijas

GM 1ºDEZEMBRO
QUEIJAS

1. ORGANIZAÇÃO

O **Grupo Musical 1º de Dezembro de Queijas**, agremiação centenária do concelho de Oeiras, em parceria com a **Câmara Municipal de Oeiras**, organiza uma prova de atletismo denominada "6ª Milha de Queijas", no dia 1 de Dezembro de 2026 entre as 9h00 e as 11h30, integrada no 44º Troféu CMO – Corrida das Localidades e nas comemorações do **111º aniversário** do clube.

2. PARTICIPAÇÃO

A participação na 6ª Milha de Queijas é gratuita e aberta a todos os interessados de acordo com os escalões definidos no ponto 3 deste regulamento com base nas normas gerais do 44º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades e nas definições da Federação Portuguesa de Atletismo.

3. ESCALÕES E DISTÂNCIAS

A prova terá os seguintes escalões com as respetivas distâncias:

Escalões	Género	Idades	Anos Nascimento	Distância
SUB 10	MASCULINOS	8 a 9 anos	2018/2019	500 metros
SUB 10	FEMININOS	8 a 9 anos	2018/2019	500 metros
SUB 12	MASCULINOS	10 a 11 anos	2016/2017	500 metros
SUB 12	FEMININOS	10 a 11 anos	2016/2017	500 metros
SUB 14	MASCULINOS	12 e 13 anos	2014/2015	1000 metros
SUB 14	FEMININOS	12 e 13 anos	2014/2015	1000 metros
SUB 16	MASCULINOS	14 e 15 anos	2012/2013	1609 metros
SUB 16	FEMININOS	14 e 15 anos	2012/2013	1609 metros
SUB 18	MASCULINOS	16 e 17 anos	2010/2011	1609 metros
SUB 18	FEMININOS	16 e 17 anos	2010/2011	1609 metros
SUB 20	MASCULINOS	18 e 19 anos	2008/2009	1609 metros
SUB 20	FEMININOS	18 e 19 anos	2008/2009	1609 metros

6ª Milha de Queijas

GM 1º DEZEMBRO QUEIJAS

Escalões	Género	Idades	Anos Nascimento	Distância
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	2005 a 2007	1609 metros
SUB 23	FEMININOS	20 a 22 anos	2005 a 2007	1609 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	1993 a 2004	1609 metros
SENIORES	FEMININOS	23 a 34 anos	1993 a 2004	1609 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	1988 a 1992	1609 metros
F 35	FEMININOS	35 a 39 anos	1988 a 1992	1609 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	1983 a 1987	1609 metros
F 40	FEMININOS	40 a 44 anos	1983 a 1987	1609 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	1978 a 1982	1609 metros
F 45	FEMININOS	45 a 49 anos	1978 a 1982	1609 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	1973 a 1977	1609 metros
F 50	FEMININOS	50 a 54 anos	1973 a 1977	1609 metros
M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	1968 a 1972	1609 metros
F 55	FEMININOS	55 a 59 anos	1968 a 1972	1609 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	1963 a 1967	1609 metros
F 60	FEMININOS	60 a 64 anos	1963 a 1967	1609 metros
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	1958 a 1962	1609 metros
F 65	FEMININOS	65 a 69 anos	1958 a 1962	1609 metros
F 70	FEMININOS	» 70 anos	1957 e anteriores	1609 metros
M 70	MASCULINOS	70 a 74 anos	1953 a 1957	1609 metros
M 75	MASCULINOS	75 a 79 anos	1948 a 1952	1609 metros
M 80	MASCULINOS	» 80 anos	1947 e anteriores	1609 metros

Os atletas apenas poderão ser classificados no escalão correspondente ao seu ano de nascimento.

6ª Milha de Queijas

GM 1º DEZEMBRO QUEIJAS

4. Horário de Provas e Distâncias

As provas serão independentes por escalão e serão realizadas sequencialmente pela ordem a seguir indicada tendo o seu início às 09h00:

Corrida	Partida Nunca antes de	Escalões	Distância
1	09h00	SUB20 M, SUB23 M, SENIORES M	1609m
2	09h10	M35, M40	1609m
3	09h20	M45	1609m
4	09h30	M50	1609m
5	09h40	M55, M60	1609m
6	09h50	M65, M70, M75, M80	1609m
7	10h00	SUB16 M, SUB18 M	1609m
8	10h10	SUB16 F, SUB18 F, SUB20 F	1609m
9	10h20	SUB23 F, SENIORES F, F35, F40	1609m
10	10h30	F50, F55	1609m
11	10h40	F45, F60, F65, F70	1609m
12	10h50	SUB14 F, SUB14 M	1000m
13	11h00	SUB12 F, SUB12 M	500m
14	11h10	SUB10 F, SUB10 M	500m

Os horários poderão ser ajustados em cada prova de acordo com o número de inscritos.

Só serão classificados os atletas que cheguem dentro do tempo limite estipulado para cada prova/partida.

O tempo limite de cada prova é 15 minutos, contado a partir do sinal sonoro de cada 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).

A participação noutra prova é motivo de desclassificação.

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.

6ª Milha de Queijas

GM 1º DEZEMBRO QUEIJAS

5. PERCURSO

A prova decorrerá em circuito fechado, composta por uma volta ao circuito identificado no mapa em baixo, na distância de 1609 metros, com partida e chegada em frente ao Pavilhão Desportivo Noronha Feio em Queijas de todos os escalões à exceção dos escalões SUB-10 e SUB-12, que correm apenas 500 metros, e do escalão SUB-14, que correm 1000 metros desse mesmo percurso.

Circuito Urbano com 1609 metros (aproximadamente) de extensão.



Sequência do Percurso:

Rua António Lopes Ribeiro, Rua João Iteperano Duarte, Rua João XXI,
retorno,
Rua João XXI , Rua João Iteperano Duarte, Rua António Lopes Ribeiro

6ª Milha de Queijas

GM 1ºDEZEMBRO QUEIJAS

6. INSCRIÇÕES

Podem inscrever-se atletas a título individual ou em representação de clubes, escolas e outras associações, federados ou não. A participação é **gratuita** e só pode ser efetuada em https://trofeu.oeiras.pt até às 23h59 do dia 27-Nov-2026.

Não serão aceites inscrições após esta data incluindo no dia da prova.

As inscrições serão limitadas a 2000 participantes.

A inscrição de menores de idade deve ser obrigatoriamente acompanhada do Consentimento de Participação e Tratamento de Dados Pessoais de Menores de Idade, disponibilizado na plataforma de inscrição para download, o qual deve ser corretamente preenchido e devidamente assinado e datado pelo titular das responsabilidades parentais do menor, para efeito de submissão da inscrição, sob pena da mesma ser excluída.

As inscrições de menores apenas serão consideradas válidas após a entrega ao Município de Oeiras do consentimento previsto no presente normativo, devidamente datado e assinado, uma vez que os mesmos configuram requisitos legais para a respetiva admissão.

O consentimento anteriormente referido tem de ser validado pela Divisão de Desporto do Município de Oeiras, antes da participação na primeira prova.

7. DORSAIS E SECRETARIADO

Todos os atletas terão de ser portadores do dorsal atribuído, sendo obrigatória a sua utilização em prova, devendo ser colocado na parte frontal da camisola de forma visível.

O Dorsal é pessoal e intransmissível.

O kit de participante terá de ser levantado até dia 27-Nov-2026 nos serviços de desporto do município de Oeiras no respetivo horário de atendimento mediante a apresentação do comprovativo de inscrição.

O levantamento do kit de participante depende da validação dos consentimentos legalmente exigidos que consubstanciam requisitos de validade da respetiva inscrição constante no ponto 2.2 das normas gerais do 44º Troféu CM Oeiras.

Serão desclassificados todos os atletas que não se apresentem com o dorsal devidamente colocado, utilizem o dorsal de outro atleta ou corram num escalão que não o seu.

6ª Milha de Queijas

GM 1ºDEZEMBRO QUEIJAS

A organização, sempre que o entender, poderá exigir a identificação de qualquer participante, que para o efeito se deve apresentar munido do Cartão de Cidadão ou documento oficial que comprove a sua idade. Caso se verifique alguma irregularidade o participante em causa será desclassificado.

8. CONTATOS

MUNICÍPIO DE OEIRAS – Divisão de Desporto
21 440 85 40 (dias úteis entre as 9h00-12h30 e 14h00-17h30)
ddesporto@oeiras.pt

GRUPO MUSICAL 1º DEZEMBRO QUEIJAS
atletismo@gm1dezembroqueijas.pt

9. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Será elaborada uma classificação individual por ordem de chegada por escalão masculino e feminino. A prova será cronometrada.

Será responsabilidade do atleta aparecer na partida à hora correta. Serão desclassificados os atletas que corram numa prova que não corresponda ao seu escalão.

Será elaborada uma classificação coletiva com o somatório dos pontos atribuídos de todos os atletas de acordo com a classificação individual no seu escalão conforme a seguinte tabela:

Classificação no escalão	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º a 20º	21º a 30º	Após 30º
Pontuação	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

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

As classificações serão disponibilizadas em https://trofeu.oeiras.pt/classificacoes.

Serão entregues medalhas aos primeiros cinco classificados individuais masculinos e femininos de cada escalão. Adicionalmente serão entregues medalhas do 6º ao 10º classificado individual dos escalões de SUB10, SUB12, SUB14, SUB16 e SUB18.

Será entregue um troféu às 10 primeiras equipas da classificação geral coletiva.

6ª Milha de Queijas

GM 1ºDEZEMBRO QUEIJAS

10. Deveres dos Atletas

Os atletas têm por dever pautar a sua conduta pelos 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.

A organização da prova 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 e, tanto quanto possível, encostados à berma.

Todos os inscritos assumem reunir as condições de saúde necessárias, não tendo quaisquer contraindicações para a prática desportiva, para participar no conjunto de provas que contempla o 44º Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades e comprometem-se a informar a organização caso essa situação se altere, de acordo com o disposto no n.º2 do artigo 40º da Lei n.º5/2007, de 11 de janeiro.

11. Seguro

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo), com um capital de morte ou invalidez de €28.000,00, despesas de tratamento até €4.500,00 e despesas de transporte, tendo em conta a natureza da lesão, com prescrição médica, referência ao transporte adequado e duração do mesmo.

Em caso de sinistro, o participante deverá adotar os seguintes procedimentos:

- Contatar a Divisão de Desporto do Município de Oeiras para participação do sinistro, no prazo máximo de 48h. A ausência de preenchimento da participação de sinistro dentro do prazo estipulado, poderá acarretar o não pagamento das despesas.
- Entregar e anexar à participação do sinistro, os documentos originais das despesas médicas, na sequência do sinistro.

12. Questões Complementares

Existirá no local o apoio de uma equipa de primeiros socorros dos bombeiros de Linda-a-Pastora que acompanhará a prova.

A organização não se responsabiliza pelas condições do piso ou pelos defeitos ou obstáculos apresentados no trajeto, tentando escolher sempre as melhores vias possíveis de modo a não colocar em risco os participantes.

Será garantido o acesso às instalações sanitárias do Pavilhão Desportivo Noronha Feio a todos os participantes que necessitem.

13. Informação sobre o Tratamento de Dados Pessoais

(Artigos 13.º e 14.º do RGPD)

Responsável pelo Tratamento de Dados - O Município de Oeiras (MO), pessoa coletiva de direito público n.º 500 745 943, com sede em Oeiras, no Edifício dos Paços do Concelho, sito no Largo Marquês de Pombal, é o responsável pelo tratamento dos dados pessoais recolhidos no formulário de inscrição presente em https://trofeu.oeiras.pt**.**

Finalidades do Tratamento - os dados pessoais recolhidos serão tratados no âmbito das inscrição e participação no referido evento.

Os dados pessoais necessários à inscrição são suscetíveis de serem tratados por subcontratantes em nome e por conta do Município de Oeiras, nomeadamente pelo prestador de serviços do ramo de Seguros, no âmbito da gestão do contrato de seguro desportivo obrigatório, nos termos do previsto no Decreto-lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, na redação em vigor, bem como pela entidade prestadora de serviços para efeito de gestão das inscrições, apenas para as finalidades necessárias à realização das provas desportivas previstas no respetivo normativo.

No âmbito do presente evento desportivo e respetivas provas abertas ao público em geral pode haver lugar à captação e gravação de imagem e som bem como à realização de registos fotográficos, tendo como finalidade a divulgação e promoção pública ou privada, através de qualquer meio técnico de distribuição ou comunicação, atualmente conhecido ou que venha a ser criado, de atividades desportivas promovidas pelo Município de Oeiras, nomeadamente em ambiente digital, designadamente Intranet, Internet, redes sociais, jornais oficiais ou publicações congéneres, newsletters ou quaisquer outros meios de comunicação audiovisuais do Município de Oeiras ou de terceiros, designadamente nos diferentes meios de comunicação social nacionais ou internacionais, bem como para efeito de tratamento estatístico, elaboração de relatórios de atividades, mediante o prévio consentimento dos titulares dos dados, a prestar ao abrigo do disposto na alínea a) do n.º 1 do artigo 6.º e alínea a) do n.º 2 do artigo 9.º do RGPD.

Fundamento da licitude do Tratamento - O Município de Oeiras compromete-se a tratar os dados pessoais recolhidos em conformidade com o disposto nas alíneas a), c), d), e) e f) do artigo 6.º do Regulamento (EU) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016 (RGPD).

6ª Milha de Queijas

GM 1ºDEZEMBRO QUEIJAS

Transmissão de Dados a entidades terceiras - Os dados pessoais recolhidos serão objeto de tratamento exclusivamente pelo Município de Oeiras e/ou pelos seus subcontratantes, nomeadamente no âmbito da gestão de contratos de aquisição de serviços ou de seguros de acidentes pessoais celebrados com o Município de Oeiras, caso em que o tratamento de dados é regulado por contrato ou outro ato normativo nos termos da lei.

Prazo de conservação - Os dados recolhidos serão conservados pelos prazos previstos no Regulamento para a Classificação e Avaliação da Informação Arquivística da Administração Local, aprovado pela Portaria n.º 112/2023, de 27 de abril.

Exercício de direitos - O titular dos dados pode exercer, a todo o tempo e de forma gratuita, os seus direitos de acesso, retificação, oposição, limitação, apagamento e portabilidade dos dados pessoais, bem como o direito de retirar o consentimento quando o tratamento de dados se basear na alínea a) do n.º 1 do artigo 6.º do RGPD, podem ser exercidos através do endereço de correio eletrónico: epd@oeiras.pt, sem prejuízo do direito do titular apresentar reclamação a uma autoridade de controlo, nomeadamente à Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPD) https://www.cnpd.pt.

Para mais informações, consulte a política de privacidade do Município de Oeiras, disponível em https://www.oeiras.pt/politica-privacidade.