

43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras  
Corridas das Localidades



# REGULAMENTO

Grande Prémio de Atletismo 77º Aniversário da SERUL

## 1 ORGANIZAÇÃO

O Grande Prémio de Atletismo do 77º Aniversário da SERUL é uma prova de corrida de estrada integrada no 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

É uma organização da Sociedade de Educação e Recreio “Os Unidos de Leceia” com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

## 2 PARTICIPAÇÃO

A participação no Grande Prémio de Atletismo do 77º Aniversário da SERUL 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 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades e as definições da Federação Portuguesa de Atletismo – Comissão nacional de estrada, corta-mato e corrida em montanha.

## 3 ESCALÕES E DISTÂNCIAS

escalões	género	idades	anos nascimento	distância (mín – máx)
SUB 10	MASCULINOS	8 e 9 anos	2017/2018	400 a 600 metros
SUB 10	FEMININOS	8 e 9 anos	2017/2018	400 a 600 metros
SUB 12	MASCULINOS	10 e 11 anos	2015/2016	400 a 600 metros
SUB 12	FEMININOS	10 e 11 anos	2015/2016	400 a 600 metros
SUB 14	MASCULINOS	12 e 13 anos	2013/2014	1.000 a 1.500 metros
SUB 14	FEMININOS	12 e 13 anos	2013/2014	1.000 a 1.500 metros
SUB 16	MASCULINOS	14 e 15 anos	2011/2012	2.000 a 3.000 metros
SUB 16	FEMININOS	14 e 15 anos	2011/2012	2.000 a 3.000 metros
SUB 18	MASCULINOS	16 e 17 anos	2009/2010	4.000 a 5.000 metros
SUB 18	FEMININOS	16 e 17 anos	2009/2010	4.000 a 5.000 metros
SUB 20	MASCULINOS	18 e 19 anos	2007/2008	4.000 a 5.000 metros
SUB 20	FEMININOS	18 e 19 anos	2007/2008	4.000 a 5.000 metros
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	2006 a 2004	7.000 a 8.500 metros
SUB 23	FEMININOS	20 a 22 anos	2006 a 2004	4.000 a 5.000 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	2003 a 1992	7.000 a 8.500 metros
SENIORES	FEMININOS	23 a 34 anos	2003 a 1992	4.000 a 5.000 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	1991 a 1987	7.000 a 8.500 metros
F 35	FEMININOS	35 a 39 anos	1991 a 1987	4.000 a 5.000 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	1986 a 1982	7.000 a 8.500 metros
F 40	FEMININOS	40 a 44 anos	1986 a 1982	4.000 a 5.000 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	1981 a 1977	7.000 a 8.500 metros
F 45	FEMININOS	45 a 49 anos	1981 a 1977	4.000 a 5.000 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	1976 a 1972	7.000 a 8.500 metros
F 50	FEMININOS	50 a 54 anos	1976 a 1972	4.000 a 5.000 metros
M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	1971 a 1967	7.000 a 8.500 metros
F 55	FEMININOS	55 a 59 anos	1971 a 1967	4.000 a 5.000 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	1966 a 1962	4.000 a 5.000 metros
F 60	FEMININOS	60 a 64 anos	1966 a 1962	4.000 a 5.000 metros
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	1961 a 1957	4.000 a 5.000 metros
F 65	FEMININOS	65 a 69 anos	1961 a 1957	4.000 a 5.000 metros
F 70	FEMININOS	» 70 anos	1956 e anteriores	4.000 a 5.000 metros
M 70	MASCULINOS	70 a 74 anos	1956 a 1952	4.000 a 5.000 metros
M 75	MASCULINOS	75 a 79 anos	1951 a 1947	4.000 a 5.000 metros
M 80	MASCULINOS	» 80 anos	1946 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 do atleta.

#### 4 ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS

O Grande Prémio de Atletismo do 77º Aniversário da SERUL compreende 6 provas distintas, e não sobrepostas, com início às 9h30, com partida e chegada junto à SERUL, em Leceia, de acordo com os horários e tempos limites por prova indicados no quadro abaixo.

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

ORDEM	HORÁRIO PARTIDA	TEMPO LIMITE	DISTÂNCIA (MÍN – MÁX)	ESCALÕES*
1	9H30	55 MINUTOS	7.000 A 8.500 METROS	SUB23 MASCULINOS
				SENIORES MASCULINOS
				M 35
				M 40
				M 45
				M 50
2	NÃO ANTES DAS 10H20	45 MINUTOS	4.000 A 5.000 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
				SENIORES FEMININOS
				SUB 23 FEMININOS
3	NÃO ANTES DAS 11H05	25 MINUTOS	2.000 A 3.000 METROS	SUB 20 MASCULINOS
				SUB 20 FEMININOS
4	NÃO ANTES DAS 11H20	12 MINUTOS	1.000 A 1.500 METROS	SUB 18 MASCULINOS
				SUB 18 FEMININOS
5	NÃO ANTES DAS 11H30	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	SUB 16 MASCULINOS
				SUB 16 FEMININOS
6	NÃO ANTES DAS 11H30	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	SUB 14 MASCULINOS
				SUB 14 FEMININOS
5	NÃO ANTES DAS 11H30	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	SUB 12 MASCULINOS
				SUB 12 FEMININOS
6	NÃO ANTES DAS 11H30	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	SUB 10 MASCULINOS
				SUB 10 FEMININOS

**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

A inscrição no Grande Prémio de Atletismo do 77º Aniversário da SERUL só poderá ser efetuada até às 23h59 do dia 8 de abril. 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 no ponto 2 das Normas Gerais do 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

O kit de participante terá de ser levantado até ao último dia útil anterior à data de cada prova, mediante agendamento prévio, em local a indicar.

O levantamento do kit de participante depende da validação dos consentimentos legalmente exigidos que consubstanciam requisitos de validade da respetiva inscrição constantes no ponto 2.2 das Normas Gerais do 43º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

## 6 CONTATOS

INFORMAÇÕES GERAIS
<p><i>MUNICÍPIO DE OEIRAS - Divisão de Desporto</i>  Palácio dos Marqueses de Pombal  Largo Marquês de Pombal – 2784-501 Oeiras</p> <p><b>Telefone:</b> 21 440 85 40  <b>E-mail:</b> <a href="mailto:ddesporto@cm-oeiras.pt">ddesporto@cm-oeiras.pt</a></p> <p><b>Atendimento:</b> De segunda a sexta-feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30</p>

## 7 CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

O Grande Prémio de Atletismo do 77º Aniversário da SERUL 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 e género.

Serão atribuídos pontos individuais conforme a classificação, de acordo com o quadro infra:

CLASSIFICAÇÃO	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º - 20º	21º - 30º	Após 30º
<b>PONTOS</b>	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 do respetivo dorsal “fixo no peito de forma visível”.**

**A participação com Dorsal 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**:

- Medalhas para os dez primeiros classificados dos escalões Sub 10, Sub 12, Sub 14, Sub 16 e Sub 18;
- Medalhas para os cinco primeiros classificados dos restantes escalões;
- Taças para as dez primeiras equipas, resultante da classificação coletiva no Grande Prémio de Atletismo do 77º Aniversário da SERUL.

## **8 REGRAS DE CONDUTA E ÉTICA DESPORTIVA**

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.

## **9 DEVERES DOS ATLETAS**

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 43º 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.

Os atletas têm a obrigação individual de garantir a correta utilização e colocação do respetivo dorsal “fixo no peito de forma visível”.

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.

## **10 CASOS OMISSOS**

Os casos omissos serão alvo de avaliação e decisão por parte do Diretor de Prova designado para cada prova no caso das situações de foro desportivo, ou do Município de Oeiras nas restantes situações.

**11 DESCRIÇÃO E MAPAS DOS PERCURSOS**

PROVA **1**  
DISTÂNCIA: **7.940 metros**  
**SENIORES MASCULINOS**  
**SUB23 MASCULINOS**  
**M 35**  
**M 40**  
**M 45**  
**M 50**  
**M 55**

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA na Rua Gil Vicente, virar à direita na Rua da Fonte, virar à esquerda na Estrada de Leceia, seguir pela Estrada de Leceia até ao acesso à Estrada de Paço de Arcos, virar à esquerda para a Estrada de Paço de Arcos e seguir em frente na direção do Cacém, passar a rotunda e seguir em frente pela Estrada de Leião, na rotunda, virar à direita em direção a S. Marcos, na rotunda, virar à direita para a Av. Casal de Cabanas, seguir sempre em frente pela Av. Casal de Cabanas até à Estrada Caminho da Serra, seguir pela Estrada Caminho da Serra até à Estrada de Leceia, virar à esquerda na Estrada de Leceia, virar à direita para a Rua da Fonte, virar à esquerda para a Rua Gil Vicente, seguir pela direita pela Rua Luis de Camões até ao Largo do Rossio, seguir em frente, virar à esquerda para o Largo da Liberdade, virar à direita para a Rua das Grutas, seguir até à Rua do Carrascal, virar à esquerda para a Rua Projetada à Rua Vasco da Gama, virar à direita para a Rua Vasco da Gama, seguir pela Rua Vasco da Gama até ao Largo Humberto Delgado, virar à esquerda para a Rua José da Silva Afonso e seguir em frente, para a META, no Largo José Pereira.  
Tempo limite de prova – 55 minutos



PROVA **2**  
DISTÂNCIA: **4.180 metros**  
ESCALÕES: **SUB 18 MASCULINOS**  
**SUB 18 FEMININOS**  
**SUB 20 FEMININOS**  
**SUB 23 FEMININOS**  
**SENIORES FEMININOS**  
**F 35**  
**F 40**  
**F 45**  
**F 50**  
**F 55**  
**F 60**  
**F 65 e F 70**  
**M 60 e M 65**  
**M 70 M 75 e M 80**

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA na Rua Gil Vicente, virar à direita na Rua da Fonte, virar à esquerda na Estrada de Leceia, seguir pela Estrada de Leceia até à rotunda da Estrada de Leião, contornar o local de retorno e voltar para trás pela Estrada de Leceia, virar à direita para a Rua da Fonte, virar à esquerda para a Rua Gil Vicente, seguir pela direita pela Rua Luis de Camões até ao Largo do Rossio, seguir em frente, virar à esquerda para o Largo da Liberdade, virar à direita para a Rua das Grutas, seguir até à Rua do Carrascal, virar à esquerda para a Rua Projetada à Rua Vasco da Gama, virar à direita para a Rua Vasco da Gama, seguir pela Rua Vasco da Gama até ao Largo Humberto Delgado, virar à esquerda para a Rua José da Silva Afonso e seguir em frente, para a META, no Largo José Pereira.  
Tempo limite de prova – 45 minutos



PROVA	<b>3</b>
DISTÂNCIA:	<b>2.540 metros</b>
ESCALÕES:	<b>SUB 16 MASCULINOS</b> <b>SUB 16 FEMININOS</b>
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	<p>PARTIDA na Rua Gil Vicente, virar à direita na Rua da Fonte, virar à esquerda na Estrada de Leceia, contornar o local de retorno e voltar para trás pela Estrada de Leceia, virar à direita para a Rua da Fonte, virar à esquerda para a Rua Gil Vicente, seguir pela direita pela Rua Luis de Camões até ao Largo do Rossio, seguir em frente, virar à esquerda para o Largo da Liberdade, virar à direita para a Rua das Grutas, seguir até à Rua do Carrascal, virar à esquerda para a Rua Projetada à Rua Vasco da Gama, virar à direita para a Rua Vasco da Gama, seguir pela Rua Vasco da Gama até ao Largo Humberto Delgado, virar à esquerda para a Rua José da Silva Afonso e seguir em frente, para a META, no Largo José Pereira.</p> <p>Tempo limite de prova – 25 minutos</p>



PROVA	<b>4</b>
DISTÂNCIA:	<b>1.225 metros</b>
ESCALÕES:	<b>SUB 14 MASCULINOS</b> <b>SUB 14 FEMININOS</b>
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	PARTIDA na Rua Gil Vicente, seguir pela direita pela Rua Luis de Camões até ao Largo do Rossio, seguir em frente, virar à esquerda para o Largo da Liberdade, virar à direita para a Rua das Grutas, seguir até à Rua do Carrascal, virar à esquerda para a Rua Projetada à Rua Vasco da Gama, virar à direita para a Rua Vasco da Gama, seguir pela Rua Vasco da Gama até ao Largo Humberto Delgado, virar à esquerda para a Rua José da Silva Afonso e seguir em frente, para a META, no Largo José Pereira. Tempo limite de prova – 12 minutos



**PROVA** 5  
**DISTÂNCIA:** 600 metros  
**ESCALÕES:** SUB 12 MASCULINOS  
**DESCRIÇÃO DO PERCURSO:** PARTIDA na Rua Gil Vicente, seguir pela direita pela Rua Luis de Camões até ao Largo do Rossio, seguir em frente, virar à esquerda para o Largo da Liberdade, virar à esquerda na Av. 25 de Abril, seguir em frente pela Av. 25 de Abril, virar à esquerda para a Rua José da Silva Afonso e seguir em frente, para a META, no Largo José Pereira.  
Tempo limite de prova – 8 minutos



PROVA	<b>6</b>
DISTÂNCIA:	<b>320 metros</b>
ESCALÕES:	<b>SUB 10 MASCULINOS</b> <b>SUB 10 FEMININOS</b>
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	PARTIDA na Rua Gil Vicente, seguir pela esquerda pela Rua do Moínho, seguir pela esquerda pela Av. 25 de Abril, virar à esquerda para a Rua José da Silva Afonso e seguir em frente, para a meta, no Largo José Pereira.. Tempo limite de prova – 8 minutos

