

40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras  
Corridas das Localidades



# REGULAMENTO

Grande Prémio de Atletismo 74º Aniversário da SERUL

## 1 ORGANIZAÇÃO

O Grande Prémio de Atletismo do 74º Aniversário da SERUL é uma prova de corrida de estrada integrada no 40º 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 74º 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 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	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 74º Aniversário da SERUL compreende 5 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.

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
				M 55
2	NÃO ANTES DAS 10H20	45 MINUTOS	4.000 A 5.000 METROS	M 60
				M 75
				M 70
				M 65
				F 70
				F 65
				F 60
				F 55
				F 50
				F 45
				F 40
				F 35
				SENIORES FEMININOS
				SUB 23 FEMININOS
JUNIORES FEMININOS				
JUVENIS MASCULINOS				
JUVENIS FEMININOS				
3	NÃO ANTES DAS 11H05	25 MINUTOS	2.000 A 3.000 METROS	INICIADOS MASCULINOS
				INICIADOS FEMININOS
4	NÃO ANTES DAS 11H30	12 MINUTOS	1.000 A 1.500 METROS	INFANTIS MASCULINOS
				INFANTIS FEMININOS
5	NÃO ANTES DAS 11H40	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	BENJAMINS B MASCULINOS
			400 A 600 METROS	BENJAMINS B FEMININOS

<b>Taça Jogos de Oeiras</b>	Imediatamente após a prova anterior; Sem tempo de prova 400 a 600 metros	6 aos 9 anos ;
-----------------------------	--	----------------

**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 74º Aniversário da SERUL é gratuita e aberta a todos os interessados e só poderá ser efetuada **até às 23h59 do dia 30 de março**, 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 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](mailto: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](mailto: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 74º 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.

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 74º Aniversário da SERUL

## **8 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.

## **9 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.

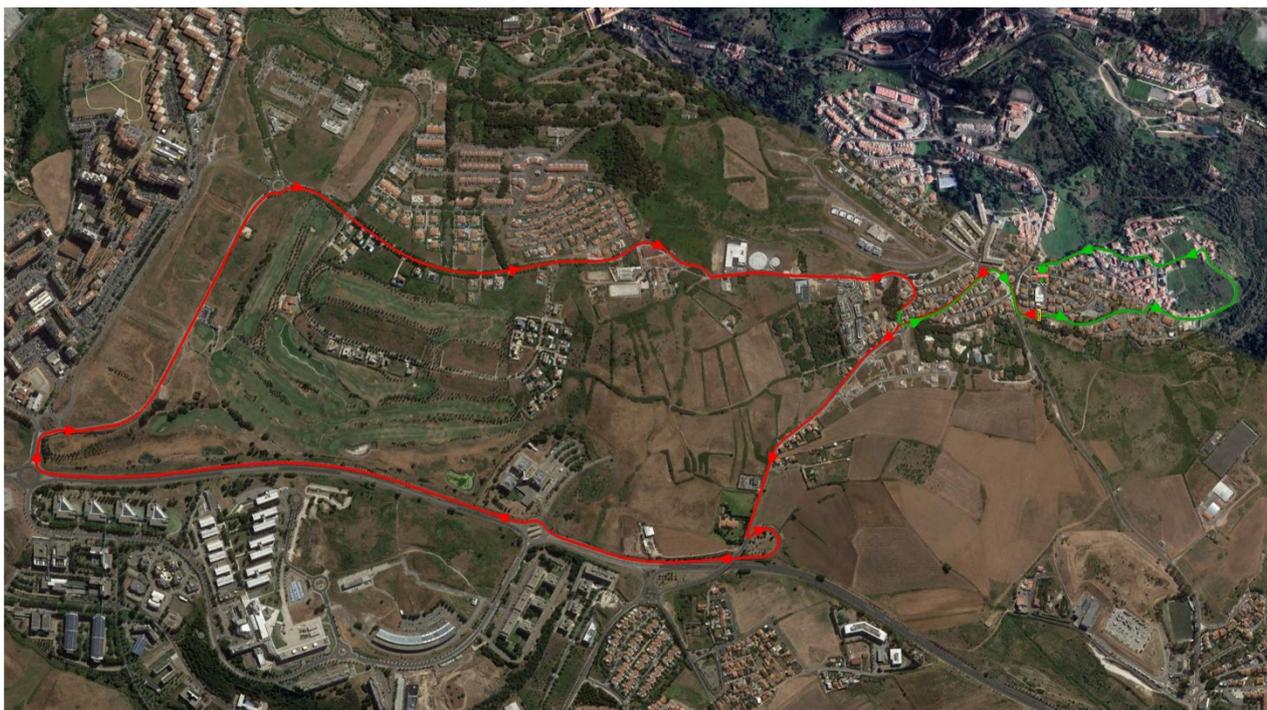
## **10 CASOS OMISSOS**

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.

**11 DESCRIÇÃO E MAPAS DOS PERCURSOS**

PROVA 1  
DISTÂNCIA: 7.940 metros  
ESCALÕES: **JUNIORES MASCULINOS**  
**SENIORES MASCULINOS**  
**SUB23 MASCULINOS**  
**M 35**  
**M 40**  
**M 45**  
**M 50**  
**M 55**  
**M 60**

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: **JUVENIS MASCULINOS**  
**JUVENIS FEMININOS**  
**JUNIORES FEMININOS**  
**SUB 23 FEMININOS**  
**SENIORES FEMININOS**  
**F 35**  
**F 40**  
**F 45**  
**F 50**  
**F 55**  
**F 60**  
**F65**  
**M 65**  
**M 70**

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	3
DISTÂNCIA:	2.540 metros
ESCALÕES:	<b>INICIADOS MASCULINOS</b> <b>INICIADOS FEMININOS</b>
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	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. Tempo limite de prova – 25 minutos





PROVA	5
DISTÂNCIA:	600 metros
ESCALÕES:	<b>BENJAMINS MASCULINOS</b> <b>BENJAMINS FEMININOS</b> <b>JOGOS DE OEIRAS</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 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

