

## 40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras Corridas das Localidades

**19**  
março  
2023

**40º TROFÉU**  
CORRIDAS DAS LOCALIDADES

**SIMECQ**  
GP Cruz Quebrada

**PARTIDA 9h30**  
Rua Sacadura Cabral 81

apoio  Organização 

# REGULAMENTO

Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada (Sociedade de  
Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense – SIMECQ

## 1 ORGANIZAÇÃO

O Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada (Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense – SIMECQ) é uma prova de corrida de estrada integrada no 40º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades. É uma organização da *Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense (SIMECQ)* com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

## 2 PARTICIPAÇÃO

A participação no Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada (Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense – SIMECQ) 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 da Cruz Quebrada (*Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense - SIMECQ*) compreende 5 provas distintas, e não sobrepostas, com início às 9h30, com partidas e chegadas junto à Sede/Pavilhão da Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense (SIMECQ), na Rua Sacadura Cabral 81, na Cruz Quebrada, 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
				M 60
				2
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 da Cruz Quebrada (Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense – SIMECQ) é gratuita e aberta a todos os interessados e só poderá ser efetuada **até às 23h59 do dia 16 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:** [d-desporto@cm-oeiras.pt](mailto:d-desporto@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 da Cruz Quebrada (*Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense - SIMECQ*) 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 da Cruz Quebrada (*Sociedade de Instrução Musical Escolar Cruz Quebradense - SIMECQ*)

## **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.

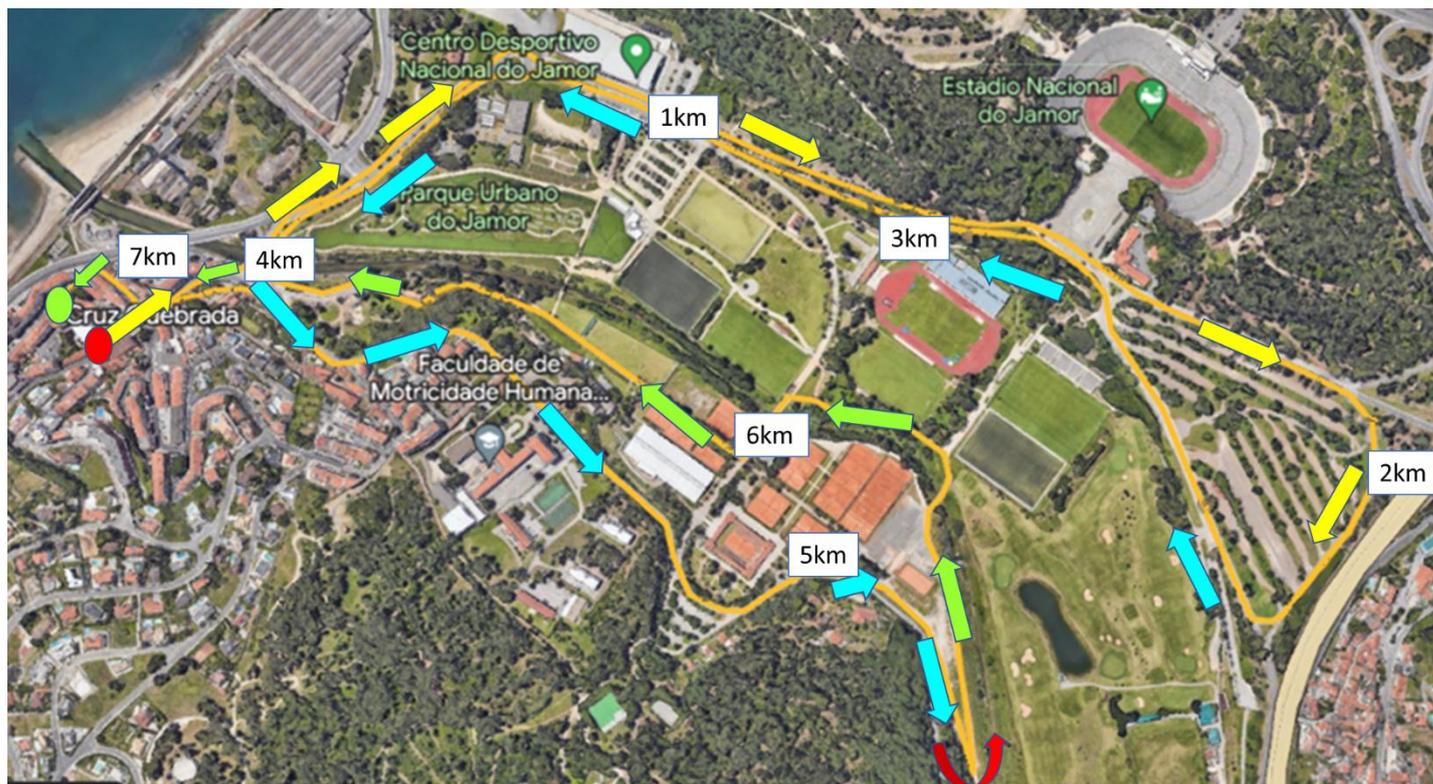
## **10 CASOS OMISSOS**

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

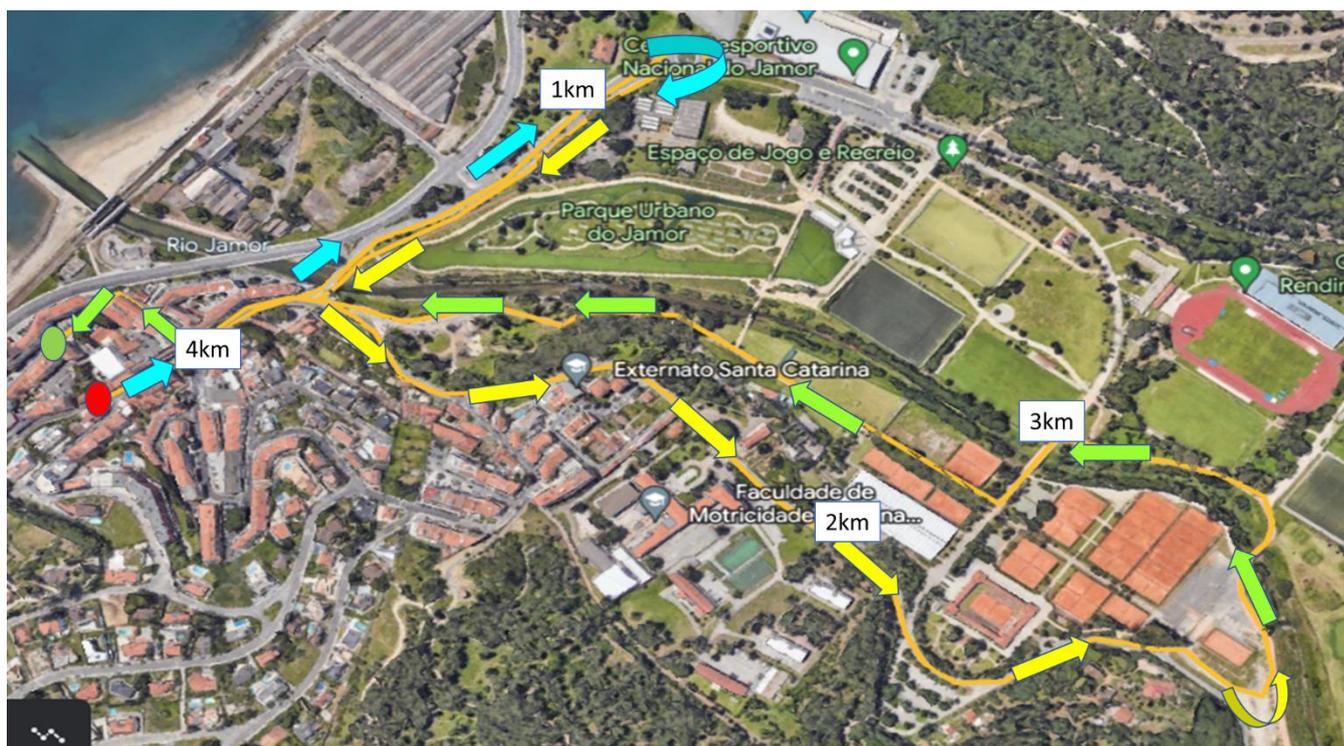
PROVA	1
DISTÂNCIA:	7.500m
ESCALÕES:	<b>JUNIORES MASCULINOS</b> <b>SENIORES MASCULINOS</b> <b>SUB23 MASCULINOS</b> <b>M 35</b> <b>M 40</b> <b>M 45</b> <b>M 50</b> <b>M 55</b> <b>M 60</b>
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	<p>PARTIDA – Rua Sacadura Cabral</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Partida na Rua Sacadura Cabral -Seguir até ao cruzamento do Cruzeiro e virar à esquerda para a estrada Pierre de Coubertain.</li><li>• Seguir pela Pierre de Coubertain passando em frente às piscinas, seguindo até à Praça da Maratona .</li><li>• Continuar em frente e virar à direita, contornando o Parque de Estacionamento 3, fazendo o retorno por forma a subir a estrada junto aos campos de rugby .</li><li>• Voltar a entrar na estrada Pierre de Coubertain em direção ao cruzamento do Cruzeiro onde viram à direita para subir a Estrada da Costa.</li><li>• Passar pela Faculdade de Motricidade Humana, e entrar dentro do Complexo Desportivo do Jamor pelo portão situado após o Complexo de Ténis, seguindo até ao retorno assinalado no mapa.</li><li>• Seguir pelo percurso do EVA dentro do Jamor e após o CAR de Atletismo virar à esquerda .</li><li>• Virar à direita junto ao CAR de Ténis e seguir novamente pelo EVA até ao Cruzamento do Cruzeiro entrando novamente na Rua Sacadura Cabral.</li><li>• Virar à direita no Café Vila Cruz e seguir em direção à Meta que se encontra junto à sede do Clube, na rua Policarpo Anjos</li></ul> <p>META – junto à sede do Clube, na rua Policarpo Anjos Tempo limite de prova – 55 minutos</p>

REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada (Sociedade de Instrução Musical  
Escolar Cruz Quebradense - SIMECQ)

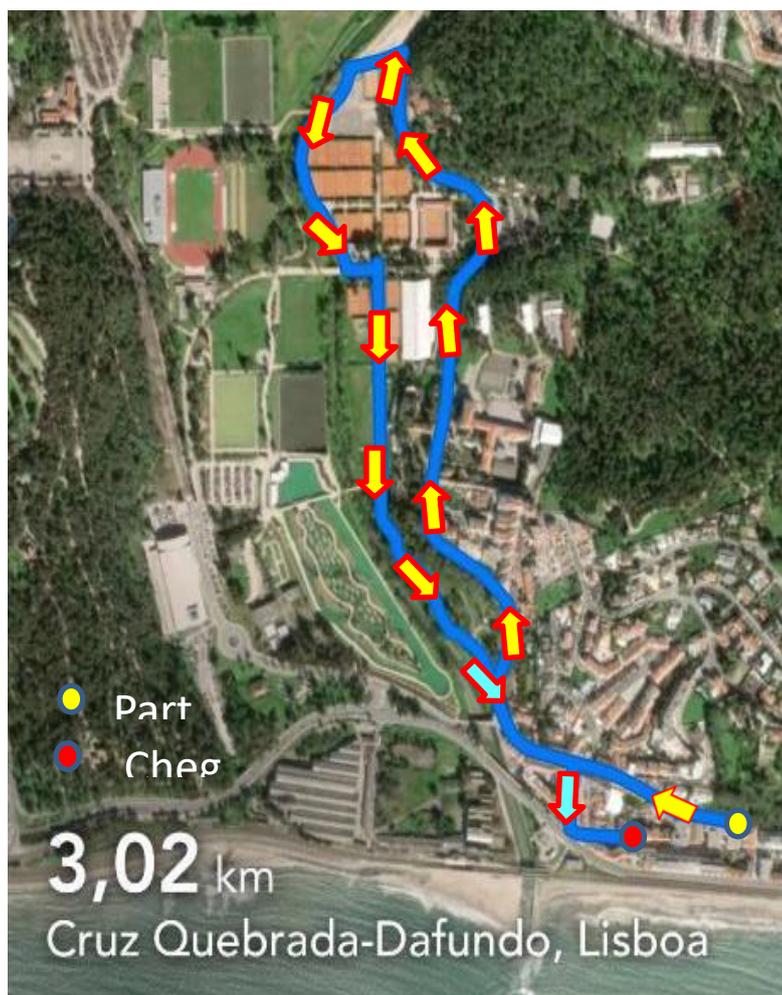


PROVA	2
DISTÂNCIA:	4.000m
ESCALÕES:	<b>JUVENIS MASCULINOS</b> <b>JUVENIS FEMININOS</b> <b>JUNIORES FEMININOS</b> <b>SUB 23 FEMININOS</b> <b>SENIORES FEMININOS</b> <b>F 35</b> <b>F 40</b> <b>F 45</b> <b>F 50</b> <b>F 55</b> <b>F 60</b> <b>F65</b> <b>M 65</b> <b>M 70</b>
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	<p>PARTIDA – Rua Sacadura Cabral,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Partida na Rua Sacadura Cabral. Seguir até ao cruzamento do Cruzeiro e virar à esquerda para a estrada Pierre de Coubertain até à rotunda junto às piscinas no Jamor onde retornam.</li><li>• No cruzamento do Cruzeiro, seguir pela esquerda subindo a Estrada da Costa, passando pela Faculdade de Motricidade Humana,</li><li>• Seguir pela Estrada da Costa até entrar dentro do Complexo Desportivo do Jamor pelo portão situado após o Complexo de Ténis, seguindo até ao retorno assinalado no mapa.</li><li>• Seguir pelo percurso do EVA dentro do Jamor e após o CAR de Atletismo virar à esquerda .</li><li>• Virar à direita junto ao CAR de Ténis e seguir novamente pelo EVA até ao Cruzamento do Cruzeiro entrando novamente na Rua Sacadura Cabral.</li><li>• Virar à direita no Café Vila Cruz e seguir em direção à Meta que se encontra junto à sede do Clube, na rua Policarpo Anjos</li></ul> <p>META – junto à sede do Clube, na rua Policarpo Anjos</p> <p>Tempo limite de prova – 45 minutos</p>

REGULAMENTO Grande Prémio de Atletismo da Cruz Quebrada (Sociedade de Instrução Musical  
Escolar Cruz Quebradense - SIMECQ)



PROVA	3
DISTÂNCIA:	3.000m
ESCALÕES:	<b>INICIADOS MASCULINOS</b> <b>INICIADOS FEMININOS</b>
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	<p>PARTIDA – Rua Sacadura Cabral</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Partida na Rua Sacadura Cabral. Seguir até ao cruzamento do Cruzeiro e seguir pela direita subindo a Estrada da Costa, passando pela Faculdade de Motricidade Humana,</li><li>• Seguir pela Estrada da Costa até entrar dentro do Complexo Desportivo do Jamor pelo portão situado após o Complexo de Ténis, seguindo até ao retorno assinalado no mapa.</li><li>• Seguir pelo percurso do EVA dentro do Jamor e após o CAR de Atletismo virar à esquerda .</li><li>• Virar à direita junto ao CAR de Ténis e seguir novamente pelo EVA até ao Cruzamento do Cruzeiro entrando novamente na Rua Sacadura Cabral.</li><li>• Virar à direita no Café Vila Cruz e seguir em direção à Meta que se encontra junto à sede do Clube, na rua Policarpo Anjos</li></ul> <p>META – junto à sede do Clube, na rua Policarpo Anjos</p> <p>Tempo limite de prova – 25 minutos</p>



PROVA	4
DISTÂNCIA:	1.480m
ESCALÕES:	<b>INFANTIS MASCULINOS</b> <b>INFANTIS FEMININOS</b>
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	<p>PARTIDA – Rua Sacadura Cabral,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Partida na Rua Sacadura Cabral. Seguir até ao cruzamento do Cruzeiro e virar à esquerda para a estrada Pierre de Cobertas até à rotunda junto às piscinas no Jamor onde retornam.</li><li>• Seguir até ao Cruzamento do Cruzeiro e virar à direita entrando novamente na Rua Sacadura Cabral.</li><li>• Virar à direita no Café Vila Cruz e seguir em direção à Meta que se encontra junto à sede do Clube, na rua Policarpo Anjos</li></ul> <p>META – junto à sede do Clube, na rua Policarpo Anjos</p> <p>Tempo limite de prova – 12 minutos</p>



PROVA	5
DISTÂNCIA:	410m
ESCALÕES:	<b>BENJAMINS MASCULINOS</b> <b>BENJAMINS FEMININOS</b> <b>JOGOS DE OEIRAS</b>
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	<b>PARTIDA</b> – • Partida na Rua Sacadura Cabral • Partida na Rua Sacadura Cabral e seguir até ao primeiro cruzamento (junto ao Café Vila Cruz) • Virar à direita no e seguir em direção à Meta que se encontra junto à sede do Clube, na rua Policarpo Anjos  <b>META</b> – junto à sede do Clube, na rua Policarpo Anjos Tempo limite de prova – 8 minutos

