

41º Troféu Câmara Municipal de Oeiras Corridas das Localidades

GRANDE PRÉMIO
CRUZ SIMECQ
QUEBRADA
CORRIDA REINALDO GOMES

17 DEZ
INICIO DAS PROVAS
9:30

PARTIDAS NA
RUA SACADURA CABRAL N 81
CRUZ QUEBRADA

CORRE PELA SIMECQ!
SIMECQ.ATLETISMO@HOTMAIL.COM
Tel. 214 197 352

41º TROFÉU CM OEIRAS
OEIRAS VALLEY
MUNICIPIO OEIRAS

SIMECQ
running & trail

Sigam-nos para mais
informações e fotos da prova
Simecq Atletismo
SIMECQ running & trail

REGULAMENTO

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

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 41º 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 41º 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 A	MASCULINOS	8 e 9 anos	2015/2016	400 a 600 metros
BENJAMINS A	FEMININOS	8 e 9 anos	2015/2016	400 a 600 metros
BENJAMINS B	MASCULINOS	10 e 11 anos	2013/2014	400 a 600 metros
BENJAMINS B	FEMININOS	10 e 11 anos	2013/2014	400 a 600 metros
INFANTIS	MASCULINOS	12 e 13 anos	2011/2012	1.000 a 1.500 metros
INFANTIS	FEMININOS	12 e 13 anos	2011/2012	1.000 a 1.500 metros
INICIADOS	MASCULINOS	14 e 15 anos	2009/2010	2.000 a 3.000 metros
INICIADOS	FEMININOS	14 e 15 anos	2009/2010	2.000 a 3.000 metros
JUVENIS	MASCULINOS	16 e 17 anos	2007/2008	4.000 a 5.000 metros
JUVENIS	FEMININOS	16 e 17 anos	2007/2008	4.000 a 5.000 metros
JUNIORES	MASCULINOS	18 e 19 anos	2005/2006	7.000 a 8.500 metros
JUNIORES	FEMININOS	18 e 19 anos	2005/2006	4.000 a 5.000 metros
SUB 23	MASCULINOS	20 a 22 anos	2002 a 2004	7.000 a 8.500 metros
SUB 23	FEMININOS	20 a 22 anos	2002 a 2004	4.000 a 5.000 metros
SENIORES	MASCULINOS	23 a 34 anos	1990 a 2001	7.000 a 8.500 metros
SENIORES	FEMININOS	23 a 34 anos	1990 a 2001	4.000 a 5.000 metros
M 35	MASCULINOS	35 a 39 anos	1985 a 1989	7.000 a 8.500 metros
F 35	FEMININOS	35 a 39 anos	1985 a 1989	4.000 a 5.000 metros
M 40	MASCULINOS	40 a 44 anos	1980 a 1984	7.000 a 8.500 metros
F 40	FEMININOS	40 a 44 anos	1980 a 1984	4.000 a 5.000 metros
M 45	MASCULINOS	45 a 49 anos	1975 a 1979	7.000 a 8.500 metros
F 45	FEMININOS	45 a 49 anos	1975 a 1979	4.000 a 5.000 metros
M 50	MASCULINOS	50 a 54 anos	1970 a 1974	7.000 a 8.500 metros
F 50	FEMININOS	50 a 54 anos	1970 a 1974	4.000 a 5.000 metros
M 55	MASCULINOS	55 a 59 anos	1965 a 1969	7.000 a 8.500 metros
F 55	FEMININOS	55 a 59 anos	1965 a 1969	4.000 a 5.000 metros
M 60	MASCULINOS	60 a 64 anos	1960 a 1964	7.000 a 8.500 metros
F 60	FEMININOS	60 a 64 anos	1960 a 1964	4.000 a 5.000 metros
M 65	MASCULINOS	65 a 69 anos	1955 a 1959	4.000 a 5.000 metros
F 65	FEMININOS	65 a 69 anos	1955 a 1959	4.000 a 5.000 metros
F 70	FEMININOS	» 70 anos	1954 e anteriores	4.000 a 5.000 metros
M 70	MASCULINOS	70 a 74 anos	1950-1954	4.000 a 5.000 metros
M 75	MASCULINOS	» 75 anos	1949 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 6 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
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
3	NÃO ANTES DAS 11H05	25 MINUTOS	2.000 A 3.000 METROS	JUVENIS FEMININOS
				INICIADOS MASCULINOS
4	NÃO ANTES DAS 11H30	12 MINUTOS	1.000 A 1.500 METROS	INICIADOS FEMININOS
				INFANTIS MASCULINOS
5	NÃO ANTES DAS 11H40	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	INFANTIS FEMININOS
				BENJAMINS B MASCULINOS
6	NÃO ANTES DAS 11H50	8 MINUTOS	400 A 600 METROS	BENJAMINS B FEMININOS
				BENJAMINS A MASCULINOS
				BENJAMINS A 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. Só serão classificados os atletas que cheguem dentro do tempo limite estipulado para cada prova/partida.

O tempo limite de cada prova é contado a partir do sinal sonoro de cada partida ou vaga de 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).

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.

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 14 de dezembro**, 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 41º 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

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 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:	7550 metros
ESCALÕES:	JUNIORES MASCULINOS; SENIORES MASCULINOS; SUB23 MASCULINOS; M 35; M 40; M 45; M 50; M 55; M 60
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	PARTIDA – Rua Sacadura Cabral, nº81, em frente à sede da SIMECQ Partida na Rua Sacadura Cabral em direção a Algés, continue na R. Direita do Dafundo, passe junto ao Aquário Vasco da Gama e vire à direita no acesso à Av. Marginal/N6; Vire à direita e siga na Av. Marginal/N6; nos semáforos da Cruz Quebrada vire à direita e logo à esquerda na Av. Pierre de Coubertin em direção às piscinas do Jamor; suba a Av. Pierre Coubertin, passe em frente ao Estádio de Honra e siga em direção à entrada para a A5. Contorne os parques de estacionamento (Parque 3) e suba novamente em direção ao Estádio, entrando na Ciclovia e desça a Av. Pierre Coubertin em direção às piscinas do Jamor. Junto às piscinas, vire à esquerda para a Estrada das Biscoiteiras, passe junto aos campos de ténis do Jamor e no cruzamento com o Eixo Verde e Azul, vire à direita e siga pelo Eixo Verde e Azul até à linha do elétrico; vire à esquerda na R. Sacadura Cabral siga para Este em direção a Algés; Vire à direita, na rua dos Bombeiros Voluntários do Dafundo (Posto de Atendimento da União de Freguesias de Algés, L-a-V e Cruz Quebrada) e novamente à direita na R. Policarpo Anjos em direção à meta. META – Rua Policarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense Tempo limite de prova – 55 minutos



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

PROVA	2
DISTÂNCIA:	4000 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; F 65; M 65; M 70; F 70; M 75
DESCRIÇÃO DO PERCURSO:	PARTIDA – Rua Sacadura Cabral, nº81, em frente à sede da SIMECQ Partida na Rua Sacadura Cabral em direção a Algés, virar à Dtª na R. Paulo Duque em direção a Av. Marginal; Vire à Dtª e siga para Oeste na Av. Marginal; nos semáforos da Cruz Quebrada vire à direita e logo à esquerda na Av. Pierre de Coubertin em direção às piscinas do Jamor; junto às piscinas siga pela direita na estrada das Biscoiteiras; passe junto aos campos de ténis do Jamor e no cruzamento com o Eixo Verde e Azul, vire à direita e siga pelo Eixo Verde a Azul até à linha do elétrico; vire à esquerda na R. Sacadura Cabral siga para Este em direção a Algés; Vire à direita, na rua dos Bombeiros Voluntários do Dafundo (Posto de Atendimento da União de Freguesias de Algés, L-a-V e Cruz Quebrada) e novamente à direita na R. Policarpo Anjos em direção à meta. META – Rua Policarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense Tempo limite de prova – 45 minutos



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

PROVA 3
DISTÂNCIA: 2550 metros
ESCALÕES: **INICIADOS MASCULINOS**

INICIADOS FEMININOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA – Rua Sacadura Cabral, nº81, em frente à sede da SIMECQ
Partida na Rua Sacadura Cabral em direção a Algés, virar à direita na R. Paulo Duque em direção a Av. Marginal/N6; Vire à direita e siga para Oeste na Av. Marginal/N6; nos semáforos da Cruz Quebrada vire à direita e logo à direita para a ponte em direção à R. Sacadura Cabral; vire à direita e na R. Sacadura Cabral siga em direção a Algés; Vire à direita, na rua dos Bombeiros Voluntários do Dafundo (Posto de Atendimento da União de Freguesias de Algés, L-a-V e Cruz Quebrada) e novamente à direita na R. Policarpo Anjos em direção à meta.
META – Rua Policarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense
Tempo limite de prova – 25 minutos



PROVA 4
DISTÂNCIA: 1140 metros
ESCALÕES: **INFANTIS MASCULINOS**
INFANTIS FEMININOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA – Rua Sacadura Cabral, nº81, em frente à sede da SIMECQ
Partida na Rua Sacadura Cabral em direção a Algés, virar à direita na Rua Paulo Duque no Dafundo e novamente à direita na Rua Policarpo Anjos em direção à meta, junto à Sede da SIMECQ na Rua Policarpo Anjos
META – Rua Policarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense
Tempo limite de prova – 12 minutos



PROVA 5 e 6
DISTÂNCIA: 500 metros
ESCALÕES: **BENJAMINS A e B MASCULINOS**
BENJAMINS A e B FEMININOS

DESCRIÇÃO DO PERCURSO: PARTIDA – Rua Sacadura Cabral, nº81, em frente à sede da SIMECQ
- Percurso em sentido único com partida na Rua Sacadura Cabral em direção a Algés, virar à direita, na rua dos Bombeiros Voluntários do Dafundo (Posto de Atendimento da União de Freguesias de Algés, L-a-V e Cruz Quebrada) e novamente à direita na R. Polcarpo Anjos em direção à meta.
META – Rua Polcarpo Anjos, junto à Sede da Sociedade de Instrução Musical Cruz Quebradense
Tempo limite de prova – 8 minutos



12 INFORMAÇÕES

O mapa seguinte apresenta a localização do palco para distribuição dos prémios.

