

**41º Troféu Câmara Municipal de Oeiras  
Corridas das Localidades**



# **Regulamento**

---

**41º Grande Prémio de Atletismo**

**24 de março de 2024**

**Grupo Recreativo Cultural e Desportivo de Leão**

# ÍNDICE

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. ORGANIZAÇÃO.....                                          | 2  |
| 2. PARTICIPAÇÃO.....                                         | 2  |
| 3. ESCALÕES E DISTÂNCIAS .....                               | 2  |
| 4. ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS.....                         | 2  |
| 5. INSCRIÇÕES E LEVANTAMENTO DE DORSAIS .....                | 3  |
| 6. CONTATOS   INFORMAÇÕES   ATENDIMENTO .....                | 4  |
| 7. PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES.....                             | 4  |
| 8. REGRAS DE CONDUTA E ÉTICA DESPORTIVA.....                 | 5  |
| 9. CASOS OMISSOS .....                                       | 5  |
| 10. ÁREAS DE ESTACIONAMENTO E INSTALAÇÕES.....               | 6  |
| 11. PERCURSOS .....                                          | 8  |
| a. Prova 5/6 – 500m – Benjamins Masculinos e Femininos ..... | 8  |
| b. Prova 4 – 1440m – Infantis Masculinos e Femininos .....   | 9  |
| c. Prova 3 – 2750m – Iniciados Masculinos e Femininos .....  | 11 |
| d. Prova 2 – 4200m.....                                      | 13 |
| e. Prova 1 – 7300m.....                                      | 15 |
| 12. PERCURSOS – GoogleMaps .....                             | 17 |

# REGULAMENTO

## 1. ORGANIZAÇÃO

O XXX Grande Prémio de Atletismo de Leão é uma prova de corrida de estrada integrada no 41º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

É uma organização do Grupo Recreativo Cultural e Desportivo de Leão com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

## 2. PARTICIPAÇÃO

A participação no Grande Prémio de Atletismo de Leão 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 | MASCULINO  | 8 a 9 anos   | 2015/2016         | 400 a 600 metros      |
| BENJAMINS A | FEMININOS  | 8 a 9 anos   | 2015/2016         | 400 a 600 metros      |
| BENJAMINS B | MASCULINOS | 10 a 11 anos | 2013/2014         | 400 a 600 metros      |
| BENJAMINS B | FEMININOS  | 10 a 11 anos | 2013/2014         | 400 a 600 metros      |
| INFANTIS    | MASCULINOS | 12 e 13 anos | 2012/2011         | 1.000 a 1.500 metros  |
| INFANTIS    | FEMININOS  | 12 e 13 anos | 2012/2011         | 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 | 2004 a 2002       | 7.000 a 8.500 metros  |
| SUB 23      | FEMININOS  | 20 a 22 anos | 2004 a 2002       | 4.000 a 5.000 metros  |
| SENIORES    | MASCULINOS | 23 a 34 anos | 2001 a 1990       | 7.000 a 8.500 metros  |
| SENIORES    | FEMININOS  | 23 a 34 anos | 2001 a 1990       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 35        | MASCULINOS | 35 a 39 anos | 1989 a 1985       | 7.000 a 8.500 metros  |
| F 35        | FEMININOS  | 35 a 39 anos | 1989 a 1985       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 40        | MASCULINOS | 40 a 44 anos | 1984 a 1980       | 7.000 a 8.500 metros  |
| F 40        | FEMININOS  | 40 a 44 anos | 1984 a 1980       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 45        | MASCULINOS | 45 a 49 anos | 1979 a 1975       | 7.000 a 8.500 metros  |
| F 45        | FEMININOS  | 45 a 49 anos | 1979 a 1975       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 50        | MASCULINOS | 50 a 54 anos | 1974 a 1970       | 7.000 a 8.500 metros  |
| F 50        | FEMININOS  | 50 a 54 anos | 1974 a 1970       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 55        | MASCULINOS | 55 a 59 anos | 1969 a 1965       | 7.000 a 8.500 metros  |
| F 55        | FEMININOS  | 55 a 59 anos | 1969 a 1965       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 60        | MASCULINOS | 60 a 64 anos | 1964 a 1960       | 7.000 a 8.500 metros  |
| F 60        | FEMININOS  | 60 a 64 anos | 1964 a 1960       | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 65        | MASCULINOS | 65 a 69 anos | 1959 a 1955       | 4.000 a 5.000 metros  |
| F 65        | FEMININOS  | 65 a 69 anos | 1959 a 1955       | 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 | 1954-1950         | 4.000 a 5.000 metros  |
| M 75        | MASCULINOS | » 75 anos    | 1949 e anteriores | 4.000 a 5.000 metros  |

## 4. ORDEM E HORÁRIO DAS PARTIDAS

O Grande Prémio de Atletismo de Leão compreende 6 provas distintas, e não sobrepostas, com início às 9h30, com partida e chegada na Rua das Pedreiras em Leão, de acordo com os horários e tempos limites por prova indicados no quadro abaixo:

| Ordem   | Horários partidas   | 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/<br>6 | Não antes das 11h40 | 8 minutos    | 400 a 600 metros      | INFANTIS FEMININOS     |
|         |                     |              |                       | BENJAMINS B MASCULINOS |
|         |                     |              |                       | BENJAMINS B FEMININOS  |

## 5. INSCRIÇÕES E LEVANTAMENTO DE DORSAIS

A inscrição no Grande Prémio de Atletismo de Leão é gratuita e aberta a todos os interessados e só poderá ser efetuada **até às 23h59 do 3.º dia anterior à data da prova**, no site.

As inscrições no Troféu CM Oeiras – Corridas das Localidades devem ser efetuadas exclusivamente em <https://trofeu.oeiras.pt> e de acordo com o estabelecido nos pontos 2.3, 2.3, 2.4, 2.5 e 2.6 das Normas Gerais do 41º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corrida 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 no ponto 2.2 destas normas

**Os dorsais deverão ser levantados** atempadamente, **até ao último dia útil anterior à data da prova**, nos serviços de Desporto do Município onde efetuou a inscrição, no respetivo horário de atendimento, mediante a apresentação do comprovativo de inscrição recebido após a mesma, sob pena de não poder participar na prova em que pretende.

## 6. CONTATOS | INFORMAÇÕES | ATENDIMENTO

### 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:** <https://trofeu.cm-oeiras.pt/>

**Atendimento:** Dias úteis, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30

### INSCRIÇÕES, WE RUN SPORT CONSULTING, LDA.

Morada: Praceta da Quintinha, n.º 5 e n.º 5 A,  
2620-161 Póvoa de Santo Adrião

**Telefone:** +351 218 228 784

**Correio eletrónico:** [trofeu.oeiras@werun.pt](mailto:trofeu.oeiras@werun.pt)

**Horário de Atendimento:** De segunda a sexta-feira, das 9h00 às 17h00

## 7. PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES

- Será atribuída uma lembrança de participação a todos os Atletas que participem no evento demonstração para Benjamins A
- Serão atribuídos prémios aos dez primeiros atletas classificados, nos escalões de Iniciados Masc/Fem benjamins B e Infantis Masc / Fem
- Para os restantes escalões serão só entregues prémios unicamente até ao 3º lugar

Serão atribuídas taças aos dez melhores clubes ou coletividades, resultante da classificação coletiva geral.

A Classificação Individual é realizada segundo a ordem de chegada no respetivo escalão.

A Classificação Coletiva resulta da soma obtida por todos os atletas de um clube no seu respetivo escalão.

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

Serão atribuídos pontos de acordo com a classificação final, 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        |

## 8. REGRAS DE CONDUTA E ÉTICA DESPORTIVA

Os atletas devem adotar uma postura que dignifique a competição e que respeite os valores do Espírito Desportivo. Atitudes que violem estes valores serão avaliadas pelo Diretor de Prova, podendo levar à desclassificação na prova e/ou exclusão do Troféu.

## 9. CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pelo Diretor de Prova, com base no Regulamento Geral do 41.º Troféu Câmara Municipal de Oeiras – Corridas das Localidades.

## 10. ÁREAS DE ESTACIONAMENTO E INSTALAÇÕES



Área de Estacionamento



Bar e Entrega de prémios



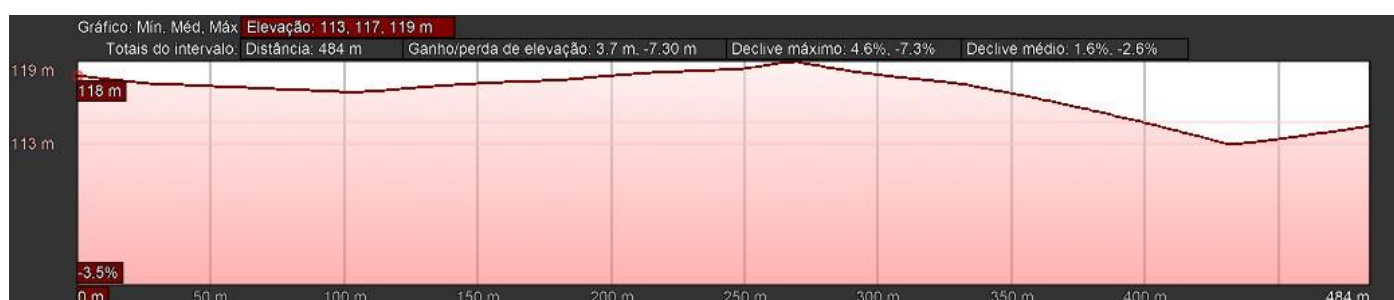


## 11. PERCURSOS

### a. Prova 5/6 – 500m – Benjamins A/B Masculinos e Femininos



Altimetria da Prova 5



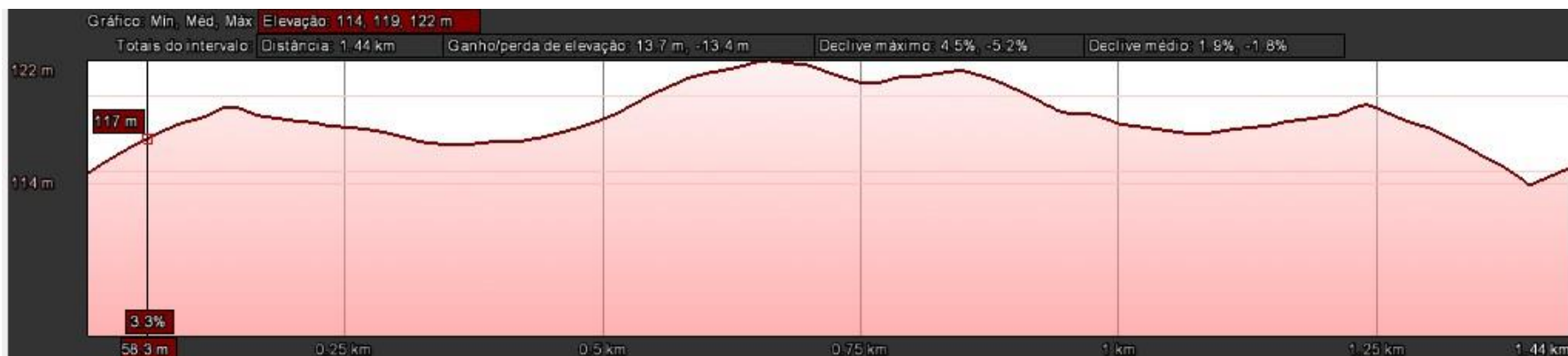
Memória descritiva do Percurso da Prova 5

Partida na rua Ramalho de Ortigão sentido descendente segue em frente, vira á direita para a rua José Relvas, segue em frente e vira á direita para a rua Bernardino Machado e vira á direita, no fim da rua vira à direita para a rua da Pedreiras em direção á sede chegada à meta instalada no entroncamento da Rua da Pedreiras com a R. Afonso Costa.





## Altimetria da Prova 4



## Memória descritiva do Percurso da Prova 4

Partida na R. Bernardino Machado, vira à esquerda na rua José Relvas em direção á fonte, corta à esquerda na Estrada de Leião, segue em direção a Porto Salvo e vira á direita para a estrada de Talaíde antes das bombas de Repsol, segue em frente e vira à esquerda para a Rua Henrique Marques, passa em frente às bombas da Repsol contornando-as e vira novamente à esquerda apanhando a Estrada de Leião, segue em frente e vira à direita para a Rua das Pedreiras e de seguida à esquerda para a Rua Ramalho Ortigão, segue até à Rua José Relvas onde vira à direita, segue até à Rua Bernardino Machado onde é obrigado a virar à direita, segue até à Rua das Pedreiras onde vira à direita a meta encontrar-se-á instalada no entroncamento da Rua da Pedreiras com a R. Afonso Costa.





### Altimetria da Prova 3



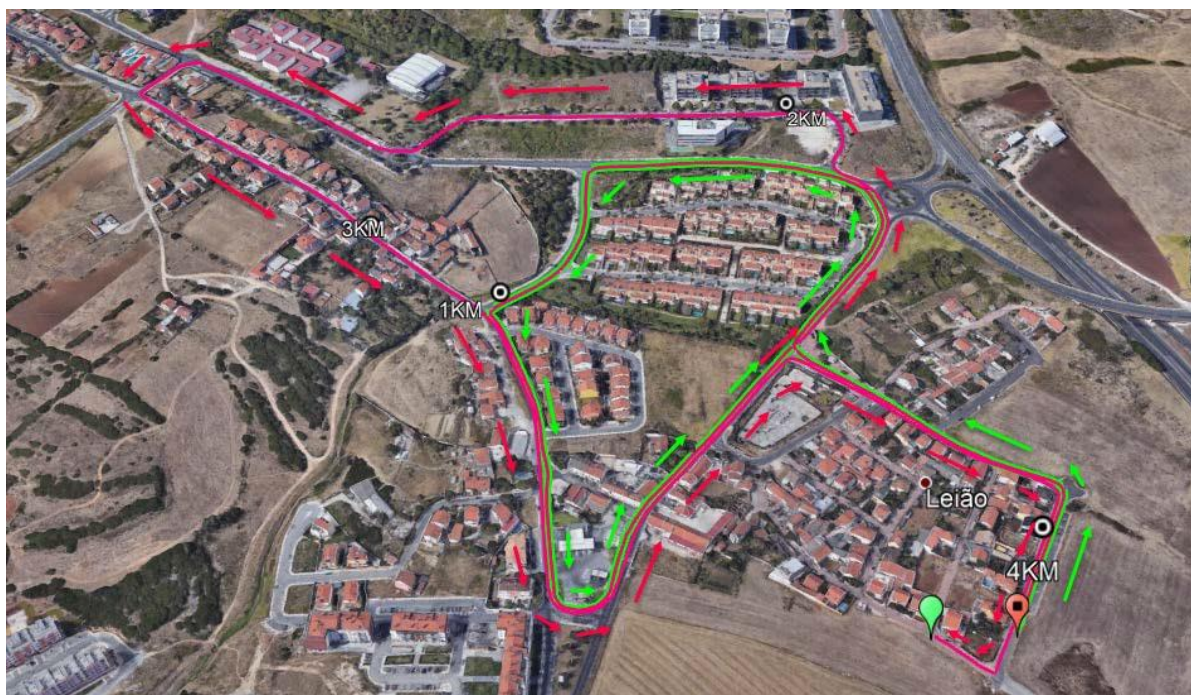
### Memória descritiva do Percurso da Prova 3

Partida na R. Bernardino Machado, vira à esquerda na rua José Relvas em direção á fonte, virando à direita na Estrada de Leião em direção à rotunda onde vira à esquerda (3ª saída) apanha a Av. Domingos Vandelli segue em frente na rotunda, passa em frente à Escola EB2/3S Aquilino Ribeiro, vira à esquerda para a Rua Fernando sabido e de seguida novamente à esquerda para a Estrada de Talaíde segue em frente até encontrar a Rua Henrique Marques passa em frente às bombas da Repsol, vira à esquerda apanha a Estrada de Leião, segue em frente vira à direita para a Rua das Pedreiras e de seguida à esquerda na Rua Ramalho Ortigão, segue até à Rua José Relvas onde vira à direita, segue até à Rua Bernardino Machado onde é obrigado a virar à direita segue até à Rua das Pedreiras onde vira à direita a meta encontrar- se-á instalada no entroncamento da Rua da Pedreiras com a R. Afonso Costa.



#### **d. Prova 2 – 4200m**

Juvenis Masculinos e Femininos, Juniores Femininos, Sub23 Femininos, Seniores Femininos, F35, F40, F45, F50, F55, F60, F65, F70, M65, M70 e M75.



## Altimetria da Prova 2



## Memória descritiva do Percurso da Prova 2

Partida na R. Bernardino Machado, vira à esquerda na rua José Relvas segue em frente em direcção á fonte, vira à direita na Estrada de Leão em direcção à rotunda, na rotunda vira à esquerda (3ª saída) apanha a Av. Domingos Vandelli, vira á esquerda na Rua José de Ascensão Guimarães segue em frente e vira à direita para a estrada de Talaide no sentido de Porto Salvo até encontrar a Rua Henrique Marques passa em frente às bombas da Repsol, vira à esquerda e apanha a Estrada de Leão, segue em frente em direcção á fonte, seguindo até á rotunda novamente, vira à esquerda (3ª saída) apanha a Av. Domingos Vandelli e de seguida virá á direita para a Rua Rui Teles Palhinha, segue em frente até á rotunda antes da escola, sai na primeira saída passa apanhando Av. Domingos Vandelli passa em frente à escola Escola EB2/3S Aquilino Ribeiro vira á esquerda na Rua Fernando Sabido vira novamente á esquerda apanhando a estrada de Talaide no sentido de Porto Salvo até encontrar a Rua Henrique Marques passa em frente às bombas da Repsol, vira à esquerda e apanha a Estrada de Leão, segue em frente vira á esquerda na fonte de Leão apanhando a rua José Relvas virando á direita na rua Bernardino Machado, ao fim da rua vira á direita para apanhar a Rua das Pedreiras onde se encontra a meta instalada.



### e. Prova 1 – 7300m

Juniores Masculinos, Sub23 Masculinos, Seniores Masculinos, M35, M40, M45, M50, M55, M60





## Altimetria da Prova 1



## Memória descritiva do Percurso da Prova 1

Partida na R. Bernardino Machado, vira à esquerda na rua José Relvas segue em frente em direção á fonte, vira à direita na Estrada de Leão em direção à rotunda, na rotunda vira à esquerda (3ª saída) apanha a Av. Domingos Vandelli segue em frente na rotunda antes da escola, passa em frente à escola Escola EB2/3S Aquilino Ribeiro continua em frente pela Av. Domingos Vandelli até encontrar a Av. Eng. Valente de Oliveira onde vira à direita, segue em frente pela Av. Eng. Valente de Oliveira, vira à direita na Av. Prof Dr. Cavaco Silva, segue em frente por esta Avenida passando ao lado do Edifício da Novartis até à Rotunda na Estrada de Paço de Arcos (Via Rápida), vira á direita 1ª saída da rotunda em direção Paço de Arcos e sai na primeira saída da que encontra em direção a Leão , na rotunda vira á direita (1ª saída) segue Av. Domingos Vandelli, segue em frente na rotunda antes da escola, passa em frente à escola Escola EB2/3S Aquilino Ribeiro continua em frente pela Av. Domingos Vandelli até encontrar a Av. Eng. Valente de Oliveira onde vira à esquerda, vira novamente á esquerda apanhando a estrada de Talaíde no sentido de Porto Salvo até encontrar a Rua Henrique Marques passa em frente às bombas da Repsol, vira à esquerda e apanha a Estrada de Leão, segue em frente vira á esquerda na fonte de Leão apanhando a rua José Relvas virando á direita na rua Bernardino Machado, ao fim da rua vira á direita para apanhar a Rua das Pedreiras onde se encontra a meta instalada.